UNIVERSITATEA DIN BUCUREŞTI

Centrul de Arte Marțiale şi Studii Asociate - CASA

Şerban Derlogea Ghiocel Bota



160 de activități dinamice (jocuri) pentru

TEAM-BUILDING

Educație non-formală civică şi antreprenorială

Bucureşti 2011

UNIVERSITATEA DIN BUCUREŞTI

Centrul de Arte Marțiale şi Studii Asociate - ***CASA***

Şerban Derlogea **Ghiocel Bota**

160 de activități dinamice (jocuri) pentru

TEAM-BUILDING

Educație non-formală civică şi antreprenorială

Bucureşti 2011

CUPRINS

Pagina

1. EDUCAȚIA NONFORMALĂ CIVICĂ ŞI ANTREPRENORIALĂ

2. SPIRITUL DE ECHIPĂ

3. EDUCAȚIA PENTRU *TEAM-BUILDING*

4. INDICAȚII PENTRU INSTRUCTORI

5. EVITAREA ACCIDENTELOR

6. PRICEPEREA EXPERIENȚEI

7. JOCURI INTRODUCTIVE

8. ÎNCĂLZIREA

13. JOCURI DE COMUNICARE

14. JOCURI DE ÎNCREDERE

15. JOCURI DISTRACTIVE

16. JOCURI DE ÎNCHEIERE

NOTĂ:

Pentru buna înțelegere a textului precizăm că s-a folosit vocabularul obişnuit al limbii române, cuvintele având înțelesul corect, tradițional. De exemplu:

- **a aplica** înseamnă a pune în practică, a folosi practic o ideie/ teorie (NU înseamnă a face, a depune o cerere, a te înscrie);
- **a realiza** înseamnă a reuşi, a duce la bun sfârşit sau a avea succes cu o acțiune (NU înseamnă a înțelege ceva);

şamd.

Despre autori:

Ghiocel Bota este lector universitar la Universitatea din Bucureşti, doctor în psihologie şi coordonatorul CASA budobota@yahoo.com

Şerban Derlogea este profesor asociat în cadrul CASA, pentru Aikido şi Educație cu ajutorul aventurii www.derlogea.ro

1. EDUCAȚIA NONFORMALĂ CIVICĂ ŞI ANTREPRENORIALĂ

Ce este educația non formală?
Ce este educația civică?
Ce este antreprenoriatul?
Calitățile necesare unui antreprenor
Ce motivează o persoană să-şi creeze o afacere?
Ce este educația antreprenorială?
Dezvoltarea personală
1.7.1. Dezvoltarea personală pentru antreprenori şi manageri
1.7.2. Situația din țara noastră

1.1. Ce este educația non-formală

Educația nonformală se referă la diversele forme de influențare *formativă* (de modelarea caracterului) şi *informativă* (de informare asupra unor competențe sau capacități de rezolvare a problemelor vietii) a persoanelor de toate vârstele. Ea se desfăşoară în principiu prin lucrări practice *în afara* unor săli de clasă cu configurație clasică (cu catedră, bănci etc.) şi a programelor de învățământ şcolar obişnuit (numite *formale*).

Educația nonformală scoate din procesul educativ funcția de predare, lăsând loc funcției de învățare, dând rezultate bune numai dacă se bazează, este corelată şi se coordonează împreună cu educația formală. Experiența dobândită într-o activitate practică nu se poate însuşi decât având o bază teoretică acumulată pe parcursul programului de învățământ formal.

Educația nonformală cuprinde activități extra-curriculare, opționale sau facultative, deosebindu-se de educația formală prin conținutul şi formele de desfăşurarea lecțiilor. Diferențele se bazează pe opoziții de genul: dinamic/ static, specific/ generic, pe termen scurt/ de lungă durată, *output/ input*, practic/ academic.

Acțiunile educative respective sunt flexibile şi vin în întâmpinarea diferitor interese ale persoanelor implicate, putând fi organizate de: instituții şcolare, organizații ale tineretului, organizații părinteşti, întreprinderi, societăți comerciale de training sau formare etc. Ele sunt coordonate de pedagogi de specialitate, care în cazul educației nonformale au roluri de moderatori sau coordonatori.

Spre deosebire de învățământul formal, educația nonformală permite dezvoltarea capacităților naturale ale unei persoane prin implicarea ei în procesul de dezvoltare a unui ***proiect***, ales din orice domeniu de activitate. Ea oferă un set de experiențe sociale necesare, utile, şi satisface tendința naturală a multor tinerii de a se implica în activități practice, de a se simți activi şi a provoca schimbări în mediul lor social, oferind posibilitatea punerii de acord a cunoştințelor cu abilitățile înăscute. Aceasta însă impune inițiative proprii şi conştientizarea faptului că educația este un proces continuu care trebuie controlat cu atenție, onestitate şi curaj!

Educația nonformală dezvoltă competențe funcționale: capacități organizatorice, capacități de autogestiune, de management-ul timpului, de gândire critică, de luarea deciziilor, de prelucrarea şi utilizarea contextuală a unor informații, capacitatea de a identifica şi de a rezolva probleme.

Ea reprezintă premisa învățării pe toată durata vieții (în engl.: *Long Life*

Learning) în societatea secolului XXI, o societate a învăţării şi achiziţiilor de competenţe (în engl.: “*learning society*”).

Un aspect interesant este faptul că această formă de educaţie a ajuns să se adreseze unor persoane care nu (mai) au acces la educaţia formală şi anume: săraci, retraşi, analfabeţi, cu handicap şamd.

1.2. Ce este educaţia civică

Educaţia civică este procesul de formare a bunului cetăţean prin transmiterea de cunoştinţe, abilităţi şi atitudini necesare participării lui efective şi eficiente la viaţa cetăţenească (socială, politică etc.). In general, educaţia pentru cetăţenie democratică urmăreşte dezvoltarea unei societăţi mai bune prin promovarea unor idei sau valori de bază, cum ar fi: egalitatea, demnitatea, solidaritatea, participarea, libertatea, dreptatea, responsabilitatea, pacea şi altele. Se urmăreşte transmiterea de cunoştinţe şi însuşirea unor atitudini care să-i permită individului să perceapă şi să înţeleagă modul in care societatea ar trebui să funcţioneze, iar după aceea să contribuie activ la ameliorarea situaţiei deficitare existente. Mai mult, educaţia civică poate fi interpretată şi ca deprinderea unui minim de cunoştinţe despre modul de purtare corect al oamenilor între oameni (altfel zis, un minim de *politeţe* şi de *bun simţ*); azi constatăm că o mare majoritate de indivizi se poartă în public mai degrabă ca animalele.

Cunoştinţele şi capacitatea individului de participare la viaţă civică şi publică nu se transmit pe cale genetică, de aceea pentru bunul mers al societăţii este necesar ca fiecare generaţie să înveţe în mod organizat caracteristicile vieţii în comun, drepturile şi mai ales îndatoririle oricărui cetăţean/ om, precum şi idealurile democraţiei, apoi să lege aceste informaţii în mod raţional (preferabil şi reflex!) de atitudinea de responsabilitate cetăţenească.

Şcoala trebuie să-i înveţe pe elevi să participe la viaţa comunităţii, să le pese de lumea în care trăiesc, mai departe de cercul restrâns al familiei şi prietenilor. Rolul ei este acela de a pregăti cetăţeni responsabili care să analizeze probleme controversate, să influenţeze politicile publice, să-şi exprime opinia clar şi demn.

1.3. Ce este antreprenoriatul

Antreprenoriatul (în l. engleză ***entrepreneurship***) este o atitudine mintală însoţită de o competenţă pentru a transforma ideile în acţiuni. Atitudinea mintală respectivă este folositoare pentru obţinerea succesului în orice domeniu al vieţii sau profesiei, deci reprezintă o competenţă vitală pentru orice om – dar şi pentru societate.

Totuşi, în mod obişnuit noţiunea de antreprenoriat se referă la domeniul economic, al afacerilor, respectiv la înfiinţarea, conducerea şi dezvoltarea unei întreprinderi (mică sau mare), adică al unei activităţi productive independente. Antreprenorul e patron - nu salariat sau angajat la o întreprindere etc. Noţiunea (şi activitatea) de antreprenoriat se suprapune parţial cu cea de conducere (***management***).

Competenţa antreprenorială include cunoştinţe tehnice variate, din numeroase domenii: economie, contabilitate, drept, psihologie, relaţii publice, conducere (lidership), marketing etc. Pentru performanţe optime, această competenţă necesită în plus o serie de calităţi personale şi o anumită atitudine mintală - care adeseori sunt practic mai importante decât cunoştinţele tehnice.

Oamenii care nu au ajuns la competenţă în meseria de antreprenor, dar măcar au cunoştinţe din domeniu, sunt capabili să obţină venituri personale mai mari decât cei care nu au astfel de cunoştinţe sau competenţe. Mai importantă pentru societate este însă capacitatea antreprenorilor de a crea locuri de muncă şi inovare (tehnologică, comercială etc.), adică progres şi dezvoltare economică.

1.4. Calitățile necesare unui antreprenor	Calitățile personale necesare unui antreprenor sunt de două categorii: 1. ***Calități biologice*** (referitoare la ansamblul ființei: corp-minte-suflet; se cultivă cu ajutorul educației ***Team-building***): 1.1. Starea bună a sănătății – atitudine energică, capacitate de efort; 1.2. Încrederea în forțele proprii, autonomia, independența; 1.3. Perseverența; 1.4. Capacitatea (dorința şi voința) de angajament, de a lupta pentru o idee, voința de a reuşi; 1.5. Acceptarea riscului, ambiguității şi nesiguranței; stăpânirea fricii de eşec; 1.6. Flexibilitatea; 1.7. Creativitate; 1.8. Capacitatea de a vedea lucrurile în perspectivă; 1.9. Capacitatea de a avea inițiative (refuzul de a se lăsa condus de evenimente, sau de alții); 1.10. Inteligența; 1.11. Capacitatea de a conduce. 2. ***Competențe profesionale*** (referitoare doar la minte – se învață la cursurile teoretice de specialitate): 2.1. **Manageriale** (vezi şi #4.7): capacitatea de a îndeplini sarcini şi a rezolva probleme; se bazează pe cunoştințe de planificare, conducere şi luarea deciziilor, bună comunicare, negociere, disponibilitatea de a prelua responsabilități; 2.2. **Sociale**: capacitatea de a a avea relații bune şi a colabora cu cei din jur, de a stabili relații multi-funcționale (engl.: *networking*), de a prelua noi roluri în societate sau în organizație, de a respecta deontologia profesiunii (purtare etică); 2.3. **Privind performanța personală**: încrederea în forțele proprii; motivația pentru a realiza ceva şi de a face mai bine; capacitatea de gândire critică, independentă, sistemică; voința şi priceperea de a învăță singur; 2.4. **Antreprenoriale**: capacitatea de inițiativă, atitudinea proactivă, creativitatea, acceptarea riscurilor legate de punerea în practica a ideilor, păstrarea sângelui rece când viitorul e nesigur, capacitatea de a motiva grupul şi de a inspira colaboratorii, capacitatea de a crea oportunități, sau a le recunoaşte/ identifica - dacă apar. Principalele cerințe ale angajatorilor, pentru candidații la funcții manageriale, au fost (2008): seriozitatea/ caracterul (bunul simț); capacitățile de: muncă şi efort/ a analiza informațiile/ viziune/ a învăța cunoştințe noi. NOTA: apariția unor calități biologice şi la categoria „competențelor" dovedeşte (dacă mai era nevoie) importanța contribuției corpului la activitatea profesională.
1.5. Ce motivează o persoană să-şi creeze o afacere?	Câştigul bănesc nu este singurul sau principalul stimulent care determină un individ să devină antreprenor. Există diverse motive care pot acționa indivdual sau în comun asupra unei persoane: - Nevoia de independență – refuzul de a mai primi ordine de la alții, dorința de a fi propriul şef; - Nevoia de putere – să se impună altora; - Căutarea unui sens al vieții, nevoia de a realiza ceva

deosebit – de a arăta altora ce valoros e el;

- Satisfacerea plăcerii personale, fără a se preocupa de părerile celorlalţi;
- Nevoia de a face parte dintr-un grup – pe care îl crează singur şi în care el ar avea un rol de frunte;
- Plăcerea de a da altora, fără teama de a fi copiat (copierea, la fel şi critica, constituie cadouri/ stimulente; cei care nu împărtăşesc nu progresează);
- Imitarea unor exemple stimulante din jur/ cercul de cunoştinţe/ familie (75% din antreprenori provin din familii de antreprenori).

1.6. Ce este educaţia antreprenorială?

Un număr mic de oameni se nasc cu talente (calităţi) de antreprenor, însă restul, marea masă a populaţiei, nu au din naştere calităţile necesare. Acestea pot fi însă dezvoltate într-o măsură considerabilă la orice om *interesat*, motivat, printr-o şcolarizare potrivită.

Educaţia antreprenorială este o formă de învăţământ care se ocupă cu formarea competenţei respective şi atitudinii mintale aferente.

Educaţia antreprenorială are două direcţii de acţiune:

1. Educaţia teoretică, la care transferul cunoştinţelor de la profesori la studenţi se face cu ajutorul metodei clasice, a prelegerilor etc. Acest mod de învăţare se foloseşte pentru cunoştinţele de specialitate: economice, tehnice, psihologice, de management etc.

2. Educaţia practică, experienţială (pe bază de activitate practică, adică de a învăţă făcând, lucrând). Această activitate se desfăşoară în două direcţii:

2 A. Aplicaţii practice de simularea înfiinţării unei mici întreprinderi (activităţi asemănătoare jocurilor video, pe calculator);

2 B. O educaţie fizică specială (denumită ***Team-building***), pentru formarea calităţilor personale necesare unui antreprenor, prin implicarea atât a minţii cât şi a corpului studenţilor.

Din cauza avantajelor evidente pentru societate, orice ţară are interesul să-şi crească numărul antreprenorilor din ansamblul populaţiei sale. Spiritul antreprenorial este o condiţie esenţiala a creşterii şi dezvoltării economice. Din păcate, în situaţia actuală procentul amatorilor să lucreze pe cont propriu e de 67% în SUA şi numai de 45% în Uniunea Europeană, iar în România coboară la 15%.

Silită de mersul economiei globale să crească dinamismnul social pentru a rămâne în plutonul fruntaş al nivelului de trai, UE a iniţiat programe prioritare importante pentru dezvoltarea educaţiei antreprenoriale în toate ţările membre, inclusiv în ţara noastră. Aceasta se desfăşoară la numeroase niveluri: în învăţământul preuniversitar şi cel universitar, în cadrul întreprinderilor, în cadrul formelor de educaţie continuă a adulţilor etc.

1.7. Dezvoltarea personală

Aspecte generale

În legătură cu *educaţia antreprenorială* trebuie evidenţiat şi conceptul de **Dezvoltare personală.**

Primul înţeles al acestei idei se referă la activităţile bazate pe efortul personal, individual, care sporesc auto-cunoaşterea şi conştientizarea propriei identităţi, dezvoltă talentele şi capacităţile potenţiale, pentru

îmbunătăţirea personalităţii şi a calităţii vieţii, precum şi realizarea viselor şi aspiraţiilor.

Al doilea înţeles al conceptului de **Dezvoltare personală** se referă la activitatea organizată de întreprinderi pentru perfecţionarea forţei lor de muncă, ce constituie unul din principalii factori productivi. Această activitate constă dintr-un ansamblu de metode, tehnici, programe de studiu, şi sisteme de evaluare a progresului. Aceasta reprezintă o influenţare din exterior a persoanei/ salariatului, spre diferenţă de primul înţeles - care se referă la iniţiativa şi efortul personal, individual.

În *prima variantă* – de ***dezvoltare personală proprie*** – activitatea de auto-îmbunătăţire, dezvoltarea personală include eforturi proprii pentru:

1. A deveni persoana care ai dori să fii; armonizarea poziţiei sociale cu propria identitate, auto-evaluată;
2. Creşterea gradului de conştientizare sau de definire a priorităţilor, valorilor, modului de viaţă sau de etică, alese;
3. Stabilirea unei strategii pentru realizarea visurilor, aspiraţiilor, priorităţilor de carieră şi stil de viaţă;
4. Dezvoltarea potenţialului profesional şi talentelor; dezvoltarea competenţelor individuale; învăţarea la locul de muncă;
5. Îmbunătăţirea calităţii de viaţă în domenii ca: sănătatea, bunăstarea, cultura, familia, prietenii şi comunitatea;
6. Însuşirea tehnicilor sau metodelor pentru extinderea capacităţii de pricepere a vieţii şi a lumii, asigurarea controlului asupra propriei vieţi, atingerea înţelepciunii.

În cea de *a doua variantă* – activitatea de ***dezvoltare personală a altor persoane*** poate fi sarcina unui profesor, sau mentor, ori a unui manager din întreprindere - care trebuie să dezvolte potenţialul uman şi productiv al subordonaţilor, sau a unui trainer profesionist, angajat extern - care livrează servicii de formare, de evaluare sau de instruire.

În ultima vreme, persoanele active devin din ce în ce mai conştiente de importanţa competenţei lor pentru succesul pe piaţa muncii. De aceea ele fac eforturi mari ca să-şi mărească sau diversifice competenţele, urmând în mod susţinut diverse forme de învăţământ până la vârste înaintate.

În paralel cu aceste eforturi individuale pentru dezvoltare personală, a apărut şi o adevărată industrie a şcolilor de perfecţionarea adulţilor, cu două pieţe distincte - funcţie de partenerii implicaţi în acţiune:

1. Grupa „întreprindere furnizoare cu clienţi individuali” - adică un furnizor de servicii pentru dezvoltarea personală (SRL etc.) - şi clienţii săi persoane fizice, şi
2. Grupa „întreprindere furnizoare cu clienţi întreprinderi” - adică un furnizor de servicii pentru dezvoltarea personală (SRL etc.) - şi clienţii săi colectivi, sau instituţii (întreprinderi) persoane juridice.

În *primul caz* furnizorii de servicii (SRL, liberi profesionişti etc.) încheie contracte cu persoane fizice şi în baza lor livrează servicii cum ar fi: cărţi despre motivare, programe pentru învăţământul la distanţă, ateliere de lucru individuale (predare personală) sau colective (predare în grup) pentru consiliere în domeniul gestiunii propriei vieţi, precum şi tehnici de ***coaching***, din care fac parte printre altele şi yoga, artele marţiale, meditaţia şi programele de fitness.

În *al doilea caz* furnizorii de servicii (SRL, unitaţi de învăţământ etc.) încheie contracte cu organizaţii (întreprinderi, şcoli, administraţii publice etc.) şi în baza lor livrează unor grupuri ce pot fi foarte mari de angajaţi, de studenţi, de funcţionari etc., servicii cum ar fi: programe de formare profesională, programe de dezvoltarea angajaţilor, diverse mijloace de dezvoltare, auto-evaluare, feedback, coaching şi mentoring. Numărul clienţilor pentru astfel de servicii a crescut rapid pe mapamond, ceea ce a dus şi la creşterea numărului acestor firme furnizoare de servicii.

Profitabilitatea domeniului a atras firme de consultanţă specializată în

dezvoltarea personală şi firme specializate în recrutarea, organizarea şi strategia valorificării resurselor umane, care au devenit cu toatele furnizori de servicii pentru dezvoltarea personală. De asemenea există numeroase firme mici şi chiar persoane autorizate care desfăşoară activități independente, oferind servicii de consultanță, formare şi instruirea personalului.

În condițiile competiției ascuțite pe piața muncii şi pe piața economică, problema dezvoltării personale s-a extins şi în domeniul învățământului. Astfel, **universitățile americane** urmăresc nu doar calificarea studenților în domeniile strict profesionale, ci şi dezvoltarea lor personală. Obiectivele acestei preocupări sunt:

1. Dezvoltarea competențelor de viață şi profesionale;
2. Stabilirea şi acceptarea identității personale;
3. Dezvoltarea unor relații interpersonale mature;
4. Precizarea unor scopuri în viață;
5. Obținerea autonomiei şi interdependenței;
6. Dezvoltarea integrității de caracter;
7. Gestionarea emoțiilor;
8. Însuşirea cunoştințelor de protecție personală (autoapărare fizică şi mentală).

Oricare ar fi direcția în care se desfăşoară dezvoltarea personală - economică, politică, biologică sau organizatorică - este necesar un ***sistem de evaluare a progresului*** realizat. Acesta înglobează, printre alte repere: obiective intermediare şi finale de atins, strategii sau planuri pentru atingerea obiectivelor, reguli de măsurare şi evaluarea progresului, precum şi un sistem de feedback pentru a sprijini progresul persoanelor implicate. Evaluarea se face cu ***teste*** (psihologice).

1.7.1. Dezvoltarea personală pentru antreprenori şi manageri

Dezvoltarea personală în cadrul unei întreprinderi are două laturi: avantajele salariatului şi avantajele întreprinderii.

Pentru angajați, dezvoltarea personală produce îmbunătățirea satisfacției, motivării şi loialității. Angajații influențează întreprinderea, ca să stabilească programe de: echilibrarea raportului „timp de lucru / timp liber”, reducerea stresului, îmbunătățirea sănătății personalului, consiliere psihologică. Pentru rezolvarea acestor obiective întreprinderea foloseşte (şi subvenționează) aceleaşi metode ca cele folosite oricum de oameni pentru petrecerea inteligentă a timpului liber: sport, yoga, arte marțiale, cursuri de perfecționare etc.

Pentru întreprindere, programul de dezvoltare personală reprezintă o investiție în factorul uman având ca scop mărirea productivității, creşterea creativității şi calității. Astfel de programe urmăresc dezvoltarea carierei, creşterea eficienței personale, lucrul în echipă, precum şi dezvoltarea de competențe. Ele nu sunt considerate ca un cost, ci ca o investiție pentru dezvoltarea strategică a companiei. Accesul angajaților la aceste programe se face selectiv, în funcție de valoarea şi potențialul viitor al angajatului.

Interesul comunității, sau în sens mai restrâns al angajatorului (întreprinderii), pentru desvoltarea personală (adică pentru creşterea performanțelor dar implicit şi a venitului personal) a unor indivizi angajați, poate părea nelogică, dat fiind părerea generală că mărirea salariului angajaților echivalează cu scăderea profitului întreprinderii, a averii patronului etc. În realitate, situația economică actuală e mult schimbată față de cea tradițională, care generase părerea amintită.

Orice antreprenor sau manager de la o firmă care se vrea competitivă pe piața internațională ştie că succesul unei întreprinderi se datorează mai mult capitalului uman de care dispune, calității angajaților ei, decât mărimii capitalului financiar, sau accesului avantajos la resurse materiale etc.

Pe măsură ce piața mondială s-a dezvoltat şi a devenit globală, s-au schimbat şi orientările şi responsabilitățile din cadrul întreprinderilor, astfel că răspunderea dezvoltării personale s-a transferat de la întreprindere la salariat. Vestitul specialist în probleme de management Peter Drucker scria în 1999:

„*În vremurile actuale, dacă eşti capabil şi ai ambiție, poți ajunge în posturile cele mai înalte, indiferent unde ți-ai început cariera. Dar posibilitatea de avansare este strâns legată de responsabilitate. Companiile de azi nu mai gestionează carierele angajaților; muncitorii moderni, care creiază şi prelucrează cunoştințe, trebuie să fie şi proprii lor şefi. Fiecare om este răspunzător pentru modul cum îşi gestionează cariera, ce face şi ce nu face, dacă continuă să facă ce făcea până acuma sau se schimbă, cum îşi asigură el însuşi participarea la procesul productiv (evitând şomajul) pe toată întinderea vieții active, care poate dura aproximativ 50 de ani*".

Azi nu mai există izolare economică, iar oamenii performanți (necesari pentru succesul întreprinderii) au un nivel de educație ridicat, sunt conştienți de valoarea muncii lor. Un bun manager sau antreprenor are interesul economic ca fiecare subordonat să se ridice de la rolul de servitor umil (situație caracteristică sistemelor vechi de producție) la nivelul de colaborator, adică un angajat responsabil şi creativ, care să contribuie la progresul şi profitul întreprinderii. Aşa că şeful/ patronul nu mai poate să se poarte cu angajații ca un feudal, în mod despotic, ci dimpotrivă, e nevoit să devină un fel de prieten sau rudă mai mare, mai pricepută. Altfel – rămâne fără forța de muncă valoroasă!

Trebuie precizat însă că în noile condiții existente pe piață, ambele părți – pe de o parte antreprenorii sau managerii, pe de alta salariații – au atât drepturi cât şi îndatoriri. Ambii parteneri au responsabilități atât individuale, cât şi reciproce. Orice întreprindere modernă trebuie să recunoască faptul că dezvoltarea personală a salariaților ei creează valoare economică: performanța companiei nu mai depinde de înțelepciunea sau „geniul" câtorva şefi atotputernici, ci de initiativa, creativitatea şi abilitățile **tuturor** angajaților.

Pe de altă parte, şi angajații trebuie să recunoască faptul că în sarcina lor de muncă *se include şi dezvoltare personală*, inclusiv învățarea continuă. Salariații care nu mai fac față cerințelor, nu mai rezistă stresului, nu participă constructiv şi creativ la bunul mers al întreprinderii, ci doar consumă idei fără a crea şi ei ceva, care aşteaptă să le spună „şeful" ce au de făcut, devin urgent şomeri. Astfel de angajați fie îşi schimbă mentalitatea şi se adaptează noilor cerințe – care nu mai sunt ale şefului, ci ale lumii – fie vor găsi doar munci slab plătite, pentru necalificați, servitori etc.

In felul acesta, dezvoltarea personală a evoluat de la nivelul gestionării centralizate, condusă de întreprindere, spre a fi o preocupare descentralizată, a cărei responsabilitate, conducere şi desfăşurare revine fiecărui salariat. Obiectivele, căile de acces, stilul de viață, prioritățile carierei trebuie permanent adaptate şi reechilibrate de-a lungul vieții active.

Primul om de ştiință care a evidențiat necesitatea dezvoltării personale la locul de muncă a fost Abraham Maslow (1908-1970). El a stabilit „piramida necesităților personale", având în vârf necesitatea de auto-împlinire, definită ca: *„... dorința omului de a deveni ceea ce este el de fapt, tot ceea ce este capabil să devină"*. Maslow credea că doar un mic număr de oameni sunt în stare să se auto-împlinească (aproximativ 1% dintr-o populație!). De aceea lumea a înțeles greşit că „dezvoltarea personală" s-ar referi numai la o minoritate, aflată la vârful piramidei ierarhice, în timp ce pentru restul masei de angajați ar fi suficiente siguranța locului de muncă şi condiții bune de muncă. În realitate, autodezvoltarea este posibilă oricui şi constituie o sarcină a tuturor oamenior.

1.7.2. Situația din țara noastră	La noi în țară, aspectul individual al auto-dezvoltării personale este în suferință din cauza slăbiciunii sistemului educațional. Nici părinții, nici cadrele didactice de orice nivel, nu cunosc decât în mod amatoricesc şi pe sponci conceptul, avantajele şi mijloacele de lucru ale dezvoltării personale. În schimb, la presiunea firmelor multi-naționale şi organismelor UE, s-a dezvoltat destul de mult numărul firmelor private din domeniul livrărilor de servicii pentru dezvoltare personală a angajaților din întreprinderi etc. Pentru creerea unui cadru ştiințific şi practic bine structurat al noului domeniu educațional, Centrul CASA pentru studierea educației cu ajutorul Artelor Marțiale, al Universității din Bucureşti, are un program de studii în această direcție. Astfel, CASA desfăşoară o activitate susținută pentru sensibilizarea studenților față de problema dezvoltării personale, cu ajutorul cursurilor practice de ***Team-building*** şi a celor de protecție personală (autoapărare).

2. SPIRITUL DE ECHIPĂ

2.1. Competiție sau colaborare?

Orice român este mai performant decât un străin; dar orice pereche de români e mai puțin perfomantă decât o pereche de străini !?

Mentalitatea obişnuită acum la noi (în şcoală, familie, societate) este cea ***individualistă***. Şcoala actuală ne învață: fiecare face şi drege pentru el; ceilalți sunt concurenți sau duşmani - nu oportunități sau avantaje potențiale.

Şcoala tradițională îi învață pe copiii să fie individualişti, iar deceniile de dictaturi i-au învățat pe adulți că angajarea şi colaborarea cu alți oameni, pentru o cauză neagreată de autorități, le poate aduce necazuri mari (închisoare, torturi etc.) în loc de satisfacții.

Din păcate, situația nu este mai bună nici în capitalismul visat de români atât de multă vreme. Piața capitalistă liberă, deşi inventată de creştinii protestanți ca o expresie a spiritului de dreptate în acțiune, are în practică o influență distructivă asupra eticii sociale, din cauza că încurajează atitudinea „eu mai întâi, iar ceilalți nu contează”. Când indivizii devin antisociali, aruncă gunoiul la întâmplare, pun difuzoarele să zbiere, sau sunt agresivi, nu fac altceva decât să aplice în practică mentalitatea egoistă a capitalismului.

Motivarea actuală a şcolarilor cu premiile de la sfârşitul anului, în care scopul este depăşirea colegilor, implică şi rateurile educative. Însă adeseori tocmai foştii repetenți ajung mai târziu bogătaşi, politicieni etc., adică ei nu erau proşti, ci doar victimele unui sistem pedagogic greşit.

Dar şi în această direcție există nuanțe: individualismul poate fi înțeles în două feluri. Unul din ele este noțiunea anglo-saxonă a valorii liberale, care pune accentul pe afirmarea, creativitatea şi calitățile individului, care îşi urmăreşte interesele în mod liber, independent şi în competiție (bine reglementată) cu ceilalți, însă astfel că suma activităților individuale să creeze prosperitatea întregii societăți. Celălat fel este o lipsă totală de sistematizare, organizare sau etică, în care fiecare face ce vrea, într-o competiție în care regulile nu există sau nu se respectă.

Dacă în primul caz apare un cadru în care se pot dezvolta calitățile umane ale fiecărui individ şi se asigură propăşirea societății în ansamblu, în al doilea caz e vorba de apucături mai degrabă apropiate de animale, care transformă societatea respectivă într-o junglă. În ultimii ani la noi a fost aleasă cea de a doua orientare, bazată pe meschinărie, egoism îngust şi fără orizont, cu socoteli pe termen scurt, unde nu se urmăreşte depăşirea concurenței ci distrugerea ei, iar individul nu consideră că are vreo

responsabilitate, ci doar drepturi – care de obicei le încalcă pe cele ale vecinului. În situațiile de cooperare – ceilalți depind de succesul tău. În situațiile de concurență, ceilalți speră ca tu să eşuezi („să-ți moară capra").

Dintr-o serie de motive românii au concepții marcat individualiste, în care solidaritatea sau chiar ideea de comunitate sunt foarte rare şi arborate numai de formă, sau ca să mascheze interese cât se poate de personale. Oamenii nu se asociază pentru că nu există cultura asta. Trebuie să se înțeleagă că nu e nici o ruşine să faci ceva voluntar, să ajuți pe cineva ***fără*** ca acesta să-ți dea ceva în schimb – adică o răsplată sau o „şpagă" cât de mică.

Neştiința adulților de a comunica şi de a stabili relații interpersonale folositoare, imprimată în subconştient de nevoia supraviețuirii atât în societatea totalitară trecută, cât şi în actualul capitalism sălbatic de la noi, a devenit periculos de contraproductivă în epoca de azi, bazată pe libertate, democrație, competiție deschisă, informație, comunicare – totodată însă şi pe o luptă nemiloasă la scară globală pentru „resurse" (materii prime, energie, apă etc.). Izolarea indivizilor contribuie şi la alienarea lor: apar depresii, frica de viață, neputința, senzația de persecuție, agresivitatea etc. „*Românii sunt un popor ciudat: cu cât îi cunoşti mai bine, cu atât îi înțelegi mai puțin*!" declara odată Jonathan Scheele, reprezentantul UE în România.

Conform unei statistici recente, 80% din populația României ar avea nevoie de un tratament psihiatric, sau cel puțin de consiliere comportamentală.

Condițiile actuale s-au schimbat nu doar la nivelul individual, ci şi în domeniul economiei. Mediul de afaceri modern nu mai permite succesul întreprinderilor în care deciziile se iau lent, din cauza centralizării ierarhice. Pentru succes este nevoie de iuțeală: „*nu mai e ca înainte, când era valabilă regula cu peştele cel mare care înghite pe cel mic; acuma cel rapid înghite pe cel lent*" zicea un manager de la firma General Motors.

Centralizarea deciziilor înseamnă o povară suplimentară pentru şefi şi este frustrantă pentru subordonații care trebuie să aştepte „venirea aprobării de sus". Ei simt că „părerea lor nu contează", că nu sunt apreciați la justa lor valoare, iar ca urmare le scade motivația şi performanța întreprinderii se prăbuşeşte. „*Când în jurul oamenilor sunt ridicate garduri – ei devin oi*!". Într-o cultură tradițională, rolul individului este să îndeplinească sarcinile trasate de şefi. Într-o organizație performantă, individul are rolul de a-şi asuma un rezultat, şi prin urmare, de a face ce trebuie pentru obținerea acestuia.

Gâştele migratoare zboară mii de kilometri în formații cu forma de V. Dând din aripi, o gâscă produce un curent de aer ascendent care o susține şi pe cea din spatele ei. De aceea, consumând acelaş efort, gâştele în formație înaintează cu 70% mai repede decât o gâscă izolată, care zboară singură. Dacă iese accidental din formație, gâsca simte imediat diferența - şi revine imediat în stol.

Gâsca din vârful formației trage stolul după ea, dar oboseşte mai repede căci nu beneficiază de avantajul evidențiat mai înainte. Când nu mai poate menține viteza, se retrage în mijlocul formației pentru a se odihni, şi o alta îi ia locul în față. Tot timpul gâştele din stol gâgâie, pentru a o incuraja pe cea din vârful formației să mențină viteza mare şi să le „tragă" după ea.

Când una din ele se îmbolnăveşte sau este rănită (de exemplu împuşcată), două colege ies din formație şi o însoțesc, pentru a o ajuta şi proteja. Ele rămân cu gâsca suferindă până când îşi revine sau moare, apoi continuă drumul cu alt stol.

Morala: *Dacă oamenii ar avea minte măcar cât o gâscă, ar învăța ceva de la ele!*

2.2. Lucrul în echipă

Unirea face puterea !

Din cauza acestor deficiențe grave de purtare, se impune reconsiderarea atitudinii oamenilor – în special de la noi - unii față de ceilalți şi promovarea la scară mare a unor altfel de relații, mai plăcute şi mai productive, bazate pe coeziune, pe solidaritate şi ***lucrul în echipă***. În noile condiții de cooperare, munca şi societatea devin mult mai performante decât în cele bazate pe individualism şi competiție, din cauza ***efectului sinergic*** (conform căruia *suma e mai mare decât rezultă din simpla adunare a părților*).

În cadrul unei echipe adevărate, sau al unei comunități performante, sau al unei națiuni competitive, individul contribuie conştient şi benevol la succesul general, fără a fi interesat în primul rând de succesul sau gloria personală. Egoismul, dependența şi controlul superiorilor este înlocuit cu parteneriatul, responsabilitatea şi implicarea personală în rezultatele echipei (întreprinderii, națiunii).

În epoca actuală, pentru a reuşi să supraviețuiască, o întreprindere, un grup, o națiune, necesită obligator aportul general de gândire şi **creativitate** a tuturor salariaților, membrilor sau cetățenilor respectivi – ca astfel sa devină mai competitivă decât concurența. Nu puterea armelor, sau numărul de indivizi etc. va decide soarta şi viitorul națiunilor, ci forța lor intelectuală – bazată pe contribuția mintală a ***tuturor*** membrilor lor.

O echipă performantă este un grup interactiv de indivizi care îşi valorifică din plin talentele şi capacitățile productive, deoarece le sunt valorificate ideile. Respectul de care se bucură le creşte responsabilitatea. Buna circulație a informațiilor duce la niveluri ridicate de încredere şi responsabilitate. Timpul disponibil este folosit eficient. Activitatea fiecărui membru are stabilite limite precise, ceeace creează libertatea şi responsabilitatea realizării sarcinilor în mod eficient. Există un mare grad de autoconducere individuală, având ca rezultat luarea deciziilor în grup, cu efecte benefice asupra performanțelor echipei.

Acestea sunt nu doar mai mari decât suma performanțelor membrilor ei, ci superioare şi față de ale organizației ierarhic superioare din care face ea parte - doarece o echipă:

1. Are o capacitate mai mare de a rezolva eficient problemele complexe care necesită opinii şi cunoştințe diferite;
2. Se orientează spre anumite obiective mai repede decât o poate face întreprinderea sau organizația în ansamblu;
3. Îşi poate stabili mai rapid o viziune şi un scop propriu;
4. Valorifică mai eficient resursele personale de care dispun membrii;
5. E un mediu de învățare excelent; oferă membrilor ei posibilități mai bune de a-şi dezvolta capacitățile personale;
6. Poate fi uşor formată, dizolvată, reorganizată şi redimensionată;
7. Cultivă loialitatea, funcționând după principiul „***toți pentru unul şi unul pentru toți***”.
8. Poate controla bine comportamentul membrilor săi prin norme proprii (presiunea grupului), favorizând delegarea sarcinilor.

Un aspect important al formării spiritului de echipă, al solidarității şi responsabilității, este accesul tuturor membrilor la un volum cât mai mare de ***informații pertinente*** despre activitatea echipei şi a organizației din care ea face parte. De altfel „*dorința de a cunoaşte creşte mereu; este precum focul, care trebuie mai întâi aprins de un factor extern, după care însă se extinde singur*”. Oamenii bine informați iau decizii bune şi îşi asumă responsabilitatea pentru ce fac. Informațiile care se difuzează in cadrul echipei trebuie să fie unele potrivite, date la momentul potrivit, iar membrii

echipei trebuie să le preţuiască şi să nu le risipească.

Într-o echipă membrii au atât ***roluri*** oficiale, cât şi neoficiale. Cele oficiale sunt definite de responsabilităţile profesionale, iar cele neoficiale se stabilesc din cauza talentelor şi îndemânărilor înăscute cu care fiecare membru contribuie la activitatea echipei. Astfel, unii oameni au multe idei, alţii sunt mai domoli şi mai practici, alţii au talent la organizare etc. Echipa ar trebui să identifice şi aptitudinile care lipsesc membrilor ei, implicaţiile lor asupra rezultatelor echipei şi eventual modul de remediere a acestor lipsuri.

Activitatea unei echipe se poate îmbunătăţi cu ajutorul ***evaluărilor periodice*** a modului în care echipa funcţionează ca ansamblu (nu cum îşi îndeplineşte sarcinile de producţie – aceasta oricum se face).

Relaţiile din cadrul unei echipe satisfac următoarele ***nevoi umane de bază***:

- de ***integrare*** (să facă parte dintr-un grup);
- de ***control*** (să cunoască limitele între care poate acţiona în siguranţă);
- de ***afecţiune*** (sa fie băgat în seamă, iubit).

Avantajele lucrului în echipă faţă de activitatea individuală sunt: creşterea productivităţii, a fericirii, a profitului – atât pentru fiecare individ, cât şi pentru grup în ansamblu.

2.3. Principiile de bază ale muncii în echipă

Orice grup de oameni se adună pentru realizarea unor ţeluri comune specifice, cunoscute şi acceptate de toţi participanţii. Când organizaţia are un ţel clar şi interesant pentru membrii ei, aceştia se mobilizează, entuziasmul le creşte, apropierea de succes creează o stare de spirit constructivă, plină de bucurie. Fiecare membru al echipei vrea să participe la efort şi la succes.

Scopul comun poate fi atins prin acţiunea coordonată a participanţilor, desfăşurată conform unor reguli.

Cele ***4 principii de bază*** esenţiale pentru succesul unei echipe sunt:

1. Preocuparea generală pentru ***soluţionarea problemelor comune:*** este un proces de utilizarea minţii, creativităţii, logicii şi prevederii fiecărui jucător, pentru ca toţi membrii grupului să participe la îndeplinirea unei sarcini date (cunoascută şi acceptată). Pentru succesul muncii şi pentru dezvoltarea spiritului de echipă e nevoie ca deciziile privind activitatea grupului să fie luate în comun, nu să se facă doar recomandări în comun – iar apoi deciziile să fie luate de un şef. Faptul că orice decizie luată de echipă are efecte şi consecinţe - nu toate plăcute – va fi resimţit de membri sub forma unui stres emoţional şi material, care până la urmă căleşte echipa şi o învaţă să acţioneze mai eficient. Baza morală şi etică pentru luarea deciziilor responsabile o constituie valorile personale ale membrilor echipei şi cele corporative. Direcţia de acţiune este dată de viziunea organizaţiei tutelare (societatea, compania).
2. ***Comunicarea*:** este acţiunea de transmiterea unei informaţii (pe cale verbală sau ne-verbală) către alţii. Comunicarea are două sensuri: ea include nu doar exprimarea ideilor proprii, ci şi necesitatea de a-i asculta activ pe ceilalţi, când îşi expun ideile lor. Coechipierii nu fac aceiaşi greşeală de doua ori
3. ***Cooperarea:*** înseamnă munca împreună şi într-ajutorarea, pe baza respectării şi folosirii reciproce a ideilor celor implicaţi. Coechipierii ştiu bine ce au de făcut, munca lor fiind planificată şi coordonată, monitorizată şi controlată. Ei anticipează problemele.

4. ***Încrederea*:** fiecare membru al echipei se bazează pe susținerea fie emoțională, fie corporală, a celorlalți membri, pentru ca în timpul acțiunii să se simtă în siguranță. Coechipierii deja formați nu mai consideră în mod pesimist că o sarcină nouă e imposibilă (şi nu găsesc scuze sau motive în acest sens), ci au încredere (pe baza experienței comune) că vor găsi o soluție. Totodată ei iau în considerație atât problemele colegilor, cât şi cele din afara echipei.

Munca în echipă se bazează pe:

1. ***Delegarea funcției de conducere***, de la un şef – către echipă, astfel că tot managementul tactic, operativ, ajunge să fie efectuat de membrii echipei, iar şeful se va ocupa numai de managementul strategic.

2. Clarificarea detaliată a ***cadrului organizatoric***, de valori, de obiective, de performanțe - în care se desfăşoară activitatea echipei.

3. Democratizarea informațiilor şi a creativității: toate informațiile vor fi puse la dispoziția nelimitată a tuturor membrilor echipei; fiecare membru are sarcina să contribuie în vreun fel la alimentarea echipei cu *gândire* creativă.

4. Creşterea performanțelor productive, individuale şi colective ale indivizilor şi ale grupului.

5. Scăderea cheltuielilor de orice fel (de producție, de personal, de şcolarizare, de marketing, de sănătatea muncii etc.) necesare pentru obținerea rezultatelor.

6. *Creşterea nivelului de satisfacție* (fericire) atât a membrilor echipei (prin venituri echitabile, recompense meritate etc.), cât şi al colegilor şi superiorilor de la toate nivelurile ierarhice, sau al clienților. De exemplu, după terminarea unei activități, echipa va sărbători evenimentul într-un fel oarecare. O sărbătorire bine organizată contribuie mult la cimentarea relațiilor între membrii echipei. Oamenii au şi nevoi umane, a căror satisfacere e o condiție importantă pentru obținerea devotamentului şi dedicației lor pentru interesul comun. Echipierii simt nevoia să fie apreciați, aşa că spiritul de echipă poate fi mult întărit dacă periodic membrii îşi recunosc şi apreciază reciproc activitatea şi aportul fiecăruia la efortul colectiv.

Pentru **succes**, o echipă are nevoie de:

- O misiune clar stabilită şi însuşită de membri;
- Resurse umane şi materiale adecvate;
- Proceduri de lucru clar stabilite şi însuşite de membri;
- Principii de lucru comune şi însuşite de membri;
- Clarificarea sarcinilor şi aprecierea rolului fiecărui membru al echipei;
- Relații deschise, de comunicare multilaterală şi înțelegere reciprocă;
- Adaptabilitate şi creativitate;
- Moral bun şi satisfacție.

Misiunea este ce face echipa, scopul existenței sale.

Procedurile de lucru sunt activitățile cu ajutorul cărora echipa (membrii ei) vor îndeplini misiunea. O procedură importantă este modul cum se iau deciziile în echipă.

Principiile de lucru stabilesc modul în care membrii echipei vor lucra împreună şi mai ales felul în care se vor trata reciproc. Regulamentul de funcționare al echipei ar putea fi astfel:

- Toți membrii echipei se vor trata mereu cu respect şi demnitate;
- Toți membrii echipei au răspundere egală pentru rezultatele echipei;
- Membrii echipei vor evita limbajul necorespunzător şi vor accepta divergențele de opinii;
- Membrii echipei se vor distra cât mai mult, fără a-şi face bancuri neprincipiale.

2.4. Pericole şi obstacole

Munca în echipă are însă şi destule şanse să nu corespundă practic concepției optimiste (dar realistă!) prezentate mai înainte. O echipă nu funcționează bine de la sine, doar pentru că a fost creată.

Unul din motivele eşecului pot fi încercările naturale şi inevitabile ale unor membri de a-i înşela pe colegi, muncind mai puțin decât le revine din împărtirea judicioasă şi echitabilă a sarcinilor echipei. Acest defect public se numeşte „***lene socială***” (lenea „personală” fiind cea referitoare la activitatea privată). Chiulangii îi silesc pe ceilalți coechipieri să facă eforturi suplimentare pentru a le compensa lipsurile, astfel ca sarcina echipei să fie totuşi îndeplinită. Lenea socială a unora provoacă nemulțumirile celorlalți şi poate duce la destrămarea echipei.

Un alt pericol îl constituie posibilitatea unor ***factori neraționali*** de a influența în mod disproporționat de mare modul cum se iau deciziile grupului: ierarhia („şeful are totdeauna dreptate”), personalitățile puternice (de exemplu „blondele” şi „kilogramele” impresionează), identitatea de grup (vezi suporterii echipelor de fotbal), cultura națională (vesticii sunt mai individualişti, esticii mai colectivişti).

În procesul de formare al unei echipe pot apare dificultăți şi frustrări printre membri, deoarece:
- Îndrumările date pentru rezolvarea problemelor ce apar inevitabil când se formează o echipă au fost insuficiente, sau n-au fost înțelese;
- Aşteptările inițiale nu corespund realității;
- Atitudinea participanților întârzie să se transforme, echipa tot nu apare;
- Participanții sunt îngrijorați că procesul de formare va eşua;
- Oamenii se tem de eşecul personal (că vor părea incompetenți în noile condiții).

Toți ce implicați în formarea echipei trebuie să se aştepte la apariția inevitabilă a dificultăților şi frustrărilor, şi apoi să manifeste bunăvoință, răbdare, voință, pentru a le depăşi. Diverse trucuri didactice pot ajuta. De exemplu, când un membru constată că a făcut o greşeală, sună dintr-un fluier – anunțând astfel echipa că: şi-a dat seama că a greşit, şi face tot ce trebuie/ poate pentru corectarea greşelii şi evitarea repetării ei.

Pe de altă parte, o greşeală poate fi şi dovada schimbării de mentalitate, a ieşirii din rutină, a exersării capacității de inovare – deci a mersului pe drumul cel bun. (Nu vorbim aici de greşelile de neatenție, sau de cele datorate incompetenței – ci de cele legate de încercarea de autodepăşire).

Trebuie însă accentuat faptul că schimbarea mentalității şi adaptarea indivizilor la condiții noi nu se poate face rapid, ci constituie un proces mintal dificil care necesită timp – adică răbdare, bani etc. Orice om cu experiență de viață ştie treaba asta. Iată ce zicea şi un filozof antic: „*Nimic serios nu se creează spontan, aşa cum nici fructul nu apare dintr-o dată. Pentru a avea un fruct, trebuie să aştepți să înflorească, să rodească, apoi să se coacă.*”

Evitarea şi corectarea acestor dificultăți de creştere (sau „pericole”) normale, naturale, inevitabile, constituie o sarcină permanentă a conducătorilor şi coordonatorilor echipelor, dar şi a educației ***Teambuilding***.

2.5. Cum se formează spiritul de echipă?

Toate bune, dar practic, cum poate apare „echipa” şi mentalitate specifică ei?

În contrast cu concepția individualistă a pedagogiei tradiționale de la noi (dar răspândită şi pe la alții), în străinătate au apărut idei despre un nou fel de educație, care valorifică avantajele ***acțiunii în echipă***, ale lucrului în colectiv la ***proiecte comune***. Ea caută să învețe oamenii să colaboreze eficient cu alți indivizi, să-şi subordoneze interesul personal în folosul celui colectiv.

	Ideea n-a rămas doar pe hârtie. În țările avansate ea se aplică cu mare succes, deşi nici acolo nu e o educație de masă. Pe baza ei se educă (şi re-educă) numeroşi tineri, adulți cu cele mai variate vârste şi profesii, delicvenți minori, handicapați etc. Pentru ca o adunătură de indivizi disparați, care poate nici nu se cunosc unii pe alții, să devină coechipieri şi să participe eficient la o activitate colectivă cu un scop comun asumat de toți, ori pentru ca într-o comunitate să apară coeziunea socială şi atitudinea civică responsabilă, e necesară spargerea barierelor psihologice şi inhibițiilor naturale care despart oamenii. Înainte ca ei să poată naşte soluții eficace la problemele ridicate în fața grupului, sau să participe la o schimbare socială în comunitate, e nevoie să apară între participanți o încredere reciprocă şi o comunicare reală, să-şi schimbe mentalitatea tradițional condusă de instincte, frică, neîncredere etc. De asemenea, nevoia de toleranță, înțelegere şi acceptarea necesităților sau drepturilor celor de altă etnie, sau culoare, sau cultură etc., impun renunțarea la unele apucături primitive, egoiste, distructive, instinctuale. Dacă e lăsată să se facă *de la sine*, o astfel de schimbare poate dura zeci de ani, iar uneori nici nu se mai face: datorită conflictelor interne (care atrag ca un magnet pe cele externe), comunitatea (grupul) dispare înainte de a se schimba, măturată de „străinii” mai competitivi. Din contră, schimbarea *dirijată* (prin educație) se poate face mult mai repede. Însă pentru ca indivizii să acționeze în echipă, să coopereze eficient, este nevoie de o ***educație specială***, neobişnuită la noi. Efortul de schimbarea mentalității este dificil, stresant, mare consumator de energie. Însă el merită făcut, din punctul de vedere al interesului colectiv. Puterea echipei mai mari şi mai unite este evidentă în orice competiție sau conflict, inclusiv cele care au loc în cadrul globalizării. Educația pentru formarea spiritului de echipă se numeşte ***Team-building.***

3. EDUCAȚIA PENTRU *TEAM-BUILDING*

3.1. Ce este educația pentru Team-building?
3.2. Educația cu ajutorul jocurilor
3.3. Caracteristicile jocurilor de Team-building
3.4. Care este scopul jocurilor ?
3.5. Actorii procesului educativ
3.6. Cum se dezvoltă calitățile personale?
3.7. Creşterea încrederii de sine
3.8. Familiarizarea cu diverse roluri
3.9. Creşterea eficienței comunicării
3.10. Acceptarea riscurilor
3.11. Ce rezultate educative urmăreşte Team-building?
3.12. Ce învață jucătorii?

3.1. Ce este educația pentru Team-building?

Team-building (în l. română: ***formarea spiritului de echipă***) este denumirea unei forme de educație recent apărută în panoplia mijloacelor didactice, pentru formarea calităților personale necesare oricărui om modern. De fapt, scopul şi rezultatele acestei educații speciale depăşesc înțelesul strict al ideii de *Team-building* (adică numai formarea spiritului de echipă), ele acoperind formarea întregii game de atitudini necesare unui om responsabil, civilizat, pentru a conviețui eficient cu semenii lui

Oricare om se va confrunta cu dificultăți în viață. Succesul în carieră, sănătatea, fericirea, sunt țeluri care nu se ating uşor; ba chiar trebuie muncit din greu ca să le obții. Ajungerea la țel şi depăşirea obstacolelor nu se poate face fără o calificare, fără cunoaşterea anumitor îndemânări. Unii oameni se nasc cu ele, alții trebuie să muncească din greu pentru a le învăța. Însă orice individ are o capacitate înnăscută de a-şi putea îmbunătăți îndemânările cu care rezolvă problemele, iar dacă mai are şi ceva voință, va fi în stare să-şi atingă scopurile.

Filozofia noii educații este că toți oamenii au resurse proprii (mintale, emoționale, corporale) nu doar necunoscute, ci chiar nebănuite de ei înşişi.

Când i se dă ocazia să facă încercări într-un cadru propice, care susține şi încurajează căutările, orice individ îşi poate descoperi acest potențial.

> *Printre favoriții amatorilor de acvarii se numără şi crapul japonez (în l. japoneză: Koi). Acest peşte are o caracteristică foarte ciudată: creşte atât cât îi permite spațiul disponibil. Când spațiul disponibil e mic el se opreşte din creştere la 5-6 cm., dar într-un lac ajunge la lungimi de până la 1 m.*

Şi oamenii se comportă tot ca un *Koi*: „mărimea” lor devine proporțională cu mediul în care trăiesc. Când „mediul” e strâmt (nu are responsabilități, încredere etc.), personalitatea omului se ofileşte, forța creativă scade, individul devine un fel de milog sau robot. Când omul e apreciat, respectat,

are responsabilitate (putere) – individul înfloreşte, progresează în privința competenței şi caracterului, devine mai optimist, mai creativ, mai fericit.

În plus, un om educat devine un model pentru cei din jur, pentru că „ce dai – aia primeşti!”. Cel format pentru lucrul în echipă îşi va influența în acest sens colegii, ceea ce va mări productivitatea grupului, iar pe de altă parte va contribui la formarea unei atmosfere constructive şi plăcute în colectivul din care face parte (alt factor care îmbunătățeşte productivitatea!).

Educația pentru *Team-building* se poate face cu mijloace didactice statice sau dinamice.

Formele statice se desfăşoară într-o sală (de clasă) şi se adresează exclusiv minții, constând în completarea unor chestionare şi purtarea unor discuții.

Formele dinamice constă în **jocuri speciale** de mişcare în sala de sport sau aer liber şi constituie o nouă formă de educație fizică.

Cursul nostru se ocupă de varianta *Team-building*ului cu ajutorul educației fizice, deoarece eficiența ei educativă este mai mare decât a variantei cu jocuri statice.

Educația fizică face parte din ansamblul metodelor formative. Deşi se preocupă în primul rând de condiția fizică şi îndemânarea mişcărilor, în ultima vreme domeniul ei s-a lărgit pentru a cuprinde activități care dezvoltă capacitatea de interacțiune socială, de performanță psihologică, de perfecționare personală.

Pentru *educarea* tinerilor, ca şi pentru „*învățământul continuu*” al adulților, se foloseşte însă o nouă formă de educație fizică, care combină atracția şi excitația unor „aventuri” trăite (situații şi exerciții cu pericole aparente, dar în fond complet nepericuloase), cu stimulentul depăşirii propriilor limite şi cu satisfacția rezolvării problemelor împreună cu coechipierii.

Spre deosebire de şcolarizarea clasică, obişnuită, care se adresează numai minții, noul tip de educație fizică se adresează ansamblului ființei omeneşti, adică tuturor componentelor sale: corp, minte, suflet.

Astfel, datorită efortului fizic ***corpul*** devine mai sănătos, omul are mai multă energie şi o capacitate mai mare de muncă.

Mintea este de asemenea solicitată la rezolvarea sarcinilor educative, astfel că se dezvoltă capacitatea studenților de rezolvare a unor probleme interdisciplinare, bazate preponderent pe relații interumane. În plus, mintea se ascute din cauza creşterii capacității de efort, a sănătății mai bune (influența componentei corporale).

Mai departe, noua educație fizică influențează favorabil ***sufletul*** studenților în sensul formării atitudinii etice, prin conştientizarea importanței şi valorii colegilor la rezolvarea sarcinilor educative. Participanții devin mai respectuoşi, mai săritori, mai responsabili. În plus, sufletul (de fapt morala) studenților se îmbunătățeşte şi din cauza creşterii capacității de efort, a sănătății mai bune (influența componentei corporale, activată de educația fizică specială).

Principiile de bază ale educației pentru *Team-building* sunt:

1. Capacitatea individului de a lucra în echipă este o îndemânare utilă în viață, care îi aduce mari avantaje. Ea se învață şi trebuie exersată.

2. Orice grup de oameni are capacitatea de a lucra eficient împreună, ca o echipă, pentru atingerea unui scop comun.

3. Punerea individului sau grupului în situații stresante şi confruntarea cu provocări (aparent) periculoase poate mări încrederea în sine şi capacitatea de a reacționa avantajos la probleme (de orice fel!).

4. După ce membrii învață şi exersează (şi îşi îmbunătățesc) capacitatea de comunicare, de cooperare, de rezolvarea problemelor şi încredere interpersonală, grupul lor devine mai capabil să îndeplinească sarcini

comune şi să facă faţă provocărilor de orice fel.

Unele activităţi educative au un grad de periculozitate (aparent) destul de mare. Pentru participanţi, acest factor este totodată şi stresant şi distractiv. Ei îşi fac curaj să încerce, şi ca urmare încep să aibă bucuria succesului, precum şi să constate că ceea ce le părea imposibil e de fapt mult mai accesibil. Această atitudine nouă o vor aplica apoi la orice situaţie din viaţa lor.

Evoluţia spiritului de echipă trece prin următoarele etape (Tuckman):

1. ***Formarea***: grupul/ echipa e imatură, ineficientă, membrii săi (poate) sunt entuziaşti şi optimişti, dar se tem atât de sarcini cât şi de relaţiile cu colegii;
2. ***Agitaţia***: membrii au dificultăţi în comunicare şi dispute privind conducerea şi influenţa în cadrul echipei, apar competiţia şi conflictele în relaţiile personale cu colegii şi cele de organizarea sau funcţionarea grupului;
3. ***Armonizarea*** (sau ***Normarea***): echipa devine unită, sarcinile şi modul de lucru sunt clare, conflictele dispar sau au un nivel scăzut, între membri are loc un schimb liber de păreri, valori, informaţii şi sentimente, creativitatea creşte, apare o atmosferă de respect şi încredere reciprocă, ei sunt mulţumiţi de participare, competenţa şi încrederea de sine se îmbunătăţesc, conducerea grupului se împarte, dispar grupuleţele, apare un sentiment de identitate comună.
4. ***Funcţionarea***: echipa e eficientă, membrii constată eficienţa activităţii comune, devin mai relaxaţi şi mai mulţumiţi. Pentru evitarea blazării şi deconectării, trebuie organizate sisteme de verificare şi revizuire periodică.
5. ***Întreruperea activităţii***: deoarece „timpul lucrează" (în general degradează), unele echipe se vor desfiinţa din motive obiective (schimbarea sarcinilor etc.) sau subiective (unii membri părăsesc echipa etc.).

În cazul ***tinerilor***, străduinţa prilejuită de aceste jocuri educative este adeseori începutul *maturizării*, care înseamnă să ai de-a face cu reacţiile omeneşti: frica, bucuria, oboseala, mila, veselia, durerea, iubirea.

Team-buildingul este deosebit de important pentru educarea ***adulţilor***. Ei alcătuiesc segmentul populaţiei productive şi constituie un public ţintă important al noului tip de educaţie. Dacă la tineri „joaca" este o preocupare naturală, la adulţi ea e mai greu acceptată (să nu se facă de râs). De aceea, pentru evitarea respingerii, jocurile cu care se face ***Team-building*** sunt adeseori botezate: "activităţi", "provocări", "probleme". Indiferent însă cum ar fi numite, dacă sunt practicate corect (cu sinceritate, fără tendinţa de mimare sau de chiul), ele au practic o mare putere de a influenţa schimbarea durabilă în bine a grupurilor sau comunităţilor.

Jocurile trebuie însă folosite „cu cap", pentru crearea unui simţ al scopului comun, pasiunii pentru acţiune practică şi recunoaşterii posibilităţilor existente. Fără aceste scopuri superioare, jocurile de colaborare vor rămâne doar nişte tranchilizante pentru adulţi deoarece, bine gestionate, au şi o mare capacitate de topirea poftei de putere asupra grupului.

În cazul adulţilor, educaţia ***Team-building*** corect folosită poate susţine efortul de realizarea sarcinilor de serviciu, de îndeplinirea scopului lucrativ al grupului. Dar şi pentru reeducarea spiritului comunitar, toleranţei şi într-ajutorării.

Astfel, în cadrul şedinţelor de ***Team-building***, membrii echipelor învaţă ***cunoştinţe despre lucrul în echipă***: comunicarea în echipă, capacităţile de ascultare, rezolvarea conflictelor, deosebirile între personalităţi, valorile personale etc., şi ***cunoştinţe profesionale***: contabilitate, bugete, strategii

de împărțirea câştigului, îmbunătățirea proceselor etc.

Educarea pentru formarea spiritului de echipă (*Team-building*) poate fi ***utilă în cele mai diverse domenii*** ale activității formative sociale:

- Programe de educație fizică, pentru timpul liber etc. în şcoli de orice fel; în armată;
- Ca activitate auxiliară în cadrul taberelor educative, turistice, distractive, sportive;
- Pentru cercetaşi;
- În cadrul unor programe de şcolarizare profesională (*training* - de exemplu pentru creşterea productivității muncii), desfăşurate în interiorul sau în afara întreprinderilor;
- În spitale, sanatorii etc.;
- În cămine de studenți, imigranți etc.;
- Programe de re-educare a tinerilor cu probleme, a delicvenților etc.'
- În comunități şi adunări locale (educația pentru conviețuire paşnică a cetățenilor de diverse etnii etc.).

Lecțiile cursului de *Team-building* au atât caracter teoretic (e vorba de manualul pe care-l citiți acum) cât şi un aspect practic – prin participarea Dvs. la şedintele de jocuri.

Jocurile se desfăşoară în cadrul unui **curs (stagiu**) compus din una sau mai multe **şedințe (lecții**) de 1-2 ore. Cel mai bine ele se vor desfăşura în aer liber, dar în caz de necesitate (condiții meteo total nefavorabile) se pot ține şi într-o sală (de sport) spațioasă.

Prezentul curs de *Team-building* are scopul să sprijine partea teoretică a cursului de antreprenoriat, dar problemele si soluțiile prezentate au caracter mult mai general si pot fi utilizate cu succes în multe domenii de formare (şcoli, tabere etc.) şi de actvitate socială (educația civică, creşterea coeziunii interetnice etc.)

3.2. Educația cu ajutorul jocurilor

Ca să aibă succes, educarea (re-educarea) trebuie să fie plăcută, atractivă pentru majoritatea „victimelor". De aceea, principalul *mijloc formativ* al noii forme de educație sunt *activitățile* sau *jocurile*.

Educația fizică *obişnuită*, clasică, este condiționată de existența unor dotări materiale şi unei calificări pretențioase a îndrumătorului (profesor de sport etc.). În schimb, jocurile sunt mult mai accesibile şi eficiente decât gimnastica, sau alte activități sportive, sau activitățile obişnuite de petrecerea timpului liber. Jocurile pot fi practicate oriunde şi oricând. Dacă urmărim, de exemplu, comportarea elevilor în cursul unei ore obişnuite de sport la şcoală, vom constata că profesorul e nevoit să le adreseze mereu îndemnuri, sau să le facă observații. Dar punându-i să se joace, ei se vor angrena cu mare interes de joc, fără a da semne de oboseală, singura problemă a instructorului fiind supravegherea lor pentru evitarea accidentelor.

Educația *Team-building* se face cu ajutorul unor ***activități*** sau ***jocuri speciale***. Acestea oferă un cadru prietenos pentru a asocia scopurile personale care motivează individul, orientate spre rezultate şi avantaje de obicei individuale, cu crearea unui adevărat spirit de echipă, preocupat de randamentul şi succesul grupului (echipei).

Sunt cunoscute şi răspândite jocurile ***competiționale*** (sportive: fotbal, volei etc.), care urmăresc învingerea cuiva: unii (puțini) câştigă, alții (mulți) pierd. Rezultatul este că cei care pierd sunt nefericiți, le scade încrederea în propriile forțe, se desolidarizează de restul comunității, tind să „emigreze".

Spre deosebire de acestea, jocurile de tip nou, pentru *Team-building*, urmăresc ***colaborarea*** sau ***cooperarea*** şi au ca scop creşterea gradului de

participare individuală, formarea capacității de rezolvare în colectiv a unor probleme. Ele pot servi la: îmbunătățirea spiritului de echipă, desființarea barierelor şi stereotipurilor psihologice, creşterea încrederii în sine, a condiției fizice şi mintale ale jucătorilor, creşterea solidarității şi responsabilității.

Fiecare joc impune jucătorilor să lucreze împreună ca să îndeplinească ***tema,*** sau ***sarcina*** jocului. Pentru a reuşi, grupa va fi silită să folosească diverse mijloace şi îndemânări: de comunicare, colaborare, soluționarea problemelor, încredere în colegi. Un grup de indivizi care lucrează ca o echipă poate realiza lucruri pe care nimeni nu le poate face singur. Îndemânările exersate în timpul jocurilor de colaborare sunt necesare oricând, oricui, pentru a avea succes în viață.

Substituindu-se realității, care adeseori sancționează încercările neizbutite, jocurile respective permit experimentarea şi însuşirea unor deprinderi necunoscute fără pericolul pedepsei, ruşinii, respingerii. Ele devin mijloace relevante şi puternice pentru: spargerea barierelor mintale dintre indivizi, concentrarea atenției, asigurarea implicării echitabile a tuturor membrilor grupului, creşterea randamentului activității colective, dobândirea unor calități personale avantajoase.

Toate aceste caracteristici servesc la educarea omeniei şi responsabilității civice, valori pe care şcoala obişnuită le neglijează, cu urmări catastrofale pentru societate şi națiune. De aceea, în multe situații, jocurile de colaborare pot deveni un mijloc pedagogic eficient pentru formarea caracterului de bun cetățean.

Jocurile de colaborare nu sunt totuşi o invenție modernă. Multe din jocurile (competitive) cunoscute din copilăria fiecăruia aveau ca scop principal nu competiția propriu-zisă, ci tocmai activitățile aparent secundare – relațiile interumane: formarea echipelor, organizarea unei strategii de acțiune, relațiile între coechipieri şi cu adversarii etc.

În timp ce multe activități folclorice tradiționale, de socializare sau petrecere a timpului liber (jocuri de societate, chefuri), urmăresc satisfacerea unor porniri instinctuale (supraviețuire, reproducere), noul tip de jocuri se referă la strunirea instinctelor şi civilizarea indivizilor. Chefurile sau petrecerile actuale, care se desfăşoară fie acasă fie în public, sunt nişte activități mai degrabă animalice, fără vreo urmă de preocupare spirituală, urmaşe degenerate ale orgiilor ceremoniale cu scop religios din cadrul anticelor ritualuri dionisiace.

În schimb, jocurile de *Team-building* constituie mijloace eficiente de strunirea instinctelor individuale pentru atingerea unor scopuri de interes colectiv.

Pentru a se dezvolta şi a deveni oameni, copiii au o nevoie vitală să se joace. Jocurile lor sunt de două feluri:

1) de relaționare cu ceilalți – acestea îi ajută la învățarea modului corect şi eficient de purtare în societate. Pentru astfel de jocuri, copiii au nevoie de modele (adulți) pe care să le copieze, şi de parteneri de joc (alți copii). Din păcate, azi copiii nu mai dispun nici de modele (părinții sunt ocupați şi petrec foarte puțin timp ei, total insuficient), nici de parteneri de joc (nu au frați/ surori/ rude/ vecini etc.).

2) pentru descoperirea lumii în care vor trăi – acestea îi ajută la învățarea aprecierii şi relaționării corecte şi responsabile cu mediul înconjurător (la aprecierea spațiului - sus/ jos etc./ vremii – cald/ frig etc.). Pentru astfel de jocuri, copiii au nevoie să stea suficient timp în aer liber, în condiții variate. Din păcate, azi copiii sunt cocoloşiți de părinți şi stau majoritatea timpului liber în casă (la TV/ calculator etc.).

Rezultă că copiii de azi sunt crescuți greşit (nu se joacă destul/ corect) şi de aceea devin adulți imaturi (incompetenți, iresponsabili), adeseori nevrozați.

Jocurile de Teambuilding (pentru tineri/ adulţi) au şi scopul de a compensa (în limita posibilităţilor) deficitul de joc din copilărie şi a corecta nevrozele şi deficitul de educaţie morală rezultate din această lipsă.

3.3. Caracteristi-cile jocurilor de Team-building

Principiul activităţilor de *Team-building* este că grupul de participanţi (jucători) primeşte o ***sarcină*** sau ***temă*** pe care trebuie s-o rezolve împreună, pentru aceasta fiind nevoiţi să desfăşoare atât un un efort mintal cât şi un efort fizic (moderat, accesibil oricărui om sănătos).

Fiecare joc este urmat obligatoriu de o ***discuţie*** cu toţi participanţii (*descifrarea experienţei* – vezi # 6), în cursul căreia profesorul ajută jucătorii să înţeleagă şi conştientizeze care au fost purtările corecte (constructive) care au contribuit la rezolvarea sarcinii, şi purtările incorecte - (distructive) care au dăunat grupului, întârziind sau chiar împiedecând succesul.

Jocurile de *Team-building* sunt extrem de variate. Iată câteva categorii:
- de introducere (pentru ca participanţii să facă cunoştinţă);
- de încălzire;
- de destindere;
- de colaborare şi comunicare;
- de creativitate (soluţionarea problemelor);
- de încredere
- de încheierea lecţiei.

Într-un joc de ***colaborare***, grupul de participanţi are de rezolvat o *problemă*, *sarcină* sau *temă* (în engleză: *challenge*). Aceasta se face cu ajutorul iniţiativei sau creativităţii unuia sau mai multor jucători, a comunicării şi participării tuturor. Rezolvarea sarcinilor impune jucătorilor să colaboreze, astfel încât chiar şi cea mai izolată sau timidă persoană devine un component important al echipei. Activitatea practică de rezolvare a diverselor jocuri formează (cu timpul) spiritul de echipă *(team-spirit).*

Un alt tip de jocuri de Team-building sunt cele de ***creativitate***, sau de iniţiativă (în englezeşte *initiatives*). Ele servesc şi la înţelegerea specificului acţiunii de conducere a oamenilor, în ce constă această activitate, şi la învăţarea capacităţii de conducere (***leadership***). Ele dezvoltă încrederea între coechipieri şi capacitatea grupului de a face faţă diverselor sarcini comune. Un alt scop al jocurilor este învăţarea indivizilor să aibă idei pe care să le împărtăşească celorlalţi membri ai grupului, să gândească împreună, ca o echipă, astfel ca fiecare din ei să contribuie la alimentarea grupului cu gândire. Pentru ca echipa să reuşească, coechipierii sunt siliţi şi să comunice: să asculte ce zic ceilalţi, să laude pe oricine are idei, să folosească ideile auzite, să încurajeze eforturile coechipierilor.

Multe jocuri au sarcini a căror rezolvare face apel la *mai multe* principii de bază, sau aspecte, ale lucrului în echipă. Este important ca în cadrul etapei de discutare sau *descifrarea* jocului, pentru înţelegerea experienţei respective, să fie atinse şi lămurite *toate* aceste aspecte (cât mai multe!), nu doar cel principal.

Activităţile descrise în acest **Manual** pot fi, ba chiar trebuie adaptate la specificul grupului. În plus, instructorul creativ va inventa jocuri sau variante noi, inspirându-se din cele prezentate în carte, dar şi din alte surse: jocurile copiilor din cartierul său, literatura de specialitate etc. Uneori jocurile astfel descoperite au caracter competitiv, şi pentru a corespunde necesităţilor educaţiei *Team-building* şi a căpăta caracterul de colaborare ele trebuie ***reformate***; dacă nu pot fi transformate, nu se vor folosi!

Uneori însă echipa nu reuşeşte să îndeplinească sarcina de joc, să-şi atingă ţelul. Ea se poate chiar destrăma - dacă membrii nu ştiu să se organizeze, să lucreze unii cu alţi, să planifice activitatea. În schimb,

activitatea educativă dibaci dirijată de instructor creează entuziasm şi interes pentru succesul grupului, care este astfel ajutat să învețe modul optim de lucru şi de comportare. Practicând aceste atitudini, indivizii învață să lucreze în echipă. Chiar şi când grupul nu reuşeşte să facă ce s-a cerut (ce şi-au propus) deşi membrii au colaborat între ei, ei câştigă totuşi ceva: priceperea de a fi *coechipier*.

În plus, discutarea desfăşurării jocului (*descifrarea experienței*) după ce acesta se termină, ajută la învățarea procesului de a gândi la (orice) experiențe trăite, ceea ce permite însuşirea şi exersarea responsabilității.

3.4. Care este scopul jocurilor ?

Cu ajutorul jocurilor de *Team-building* pot fi atinse câteva ***scopuri*** valabile în general pentru orice grup de oameni:

- ***Suprimarea barierelor psihologice*** dintre jucători, privind de exemplu etnia, sexul, originea socială, rangul social etc.
- ***Încurajarea participării fiecăruia, oricând***. Sublinierea ideii că fiecare are puteri, capacități şi talente diferite cu care poate contribui la succesul grupului. Demonstrarea ideii că nici unul din jucători nu e nici mai valoros, nici mai prejos decât ceilalți, chiar dacă priceperile şi posibilitățile lor fizice sunt diferite, altele, şi că fiecare poate contribui, în primul rând cu bunăvoință şi sinceritate, la efortul grupului (echipei) de a îndeplini scopul comun. Dorința unora de a-i domina pe alții trebuie combătută.
- ***Construirea mentalității şi camaraderiei de grup***, de scop comun. Cu cât jucătorii se simt mai bine unii cu alții în cadrul grupului, cu atât le cresc şansele să devină prieteni şi să stabilească relații de lungă durată, ceea ce în fond le măreşte competitivitatea. Coeziunea creează o „presiune a grupului”, care constrânge indirect fiecare membru să efectueze fapte - fie bune, fie rele. *Team-building*ul urmăreşte însuşirea şi generalizarea celor bune; dar nu trebuie uitat că tot influența grupului poate dirija un membru spre droguri, fapte antisociale, crime etc.
- ***Crearea unui sentiment de echipă***.
- În cadrul descifrării experienței, ***îndrumarea grupul către țeluri mai generoase***, țintind dincolo de cadrul jocului sau lecției.
- ***Distracția***! Nu se va exagera cu seriozitatea. Câtă vreme grupa se străduieşte şi se poartă respectuos, participanții vor fi lăsați să glumească, să râdă, să se joace.

3.5. Actorii procesului educativ

Cei doi ***actori*** ai procesului formativ de *Team-building* sunt:

- instructorul(ii)

şi

- studentul(ții).

Instructorul este persoana care conduce activitatea educativă realizată cu ajutorul jocurilor. Contribuția sa este esențială pentru succesul activității. Denumirea instructorului de *Team-building* în alte limbi (culturi) spune multe despre rolul său - în franceză: *formateur* (formator), sau *animateur* (animator); în engleză: *leader* (conducător), *organizer* (organizator), *facilitator* (catalizator), sau *coach* (antrenor).

Instructorii pot fi voluntari sau profesionişti, adeseori proveniți din rândurile cadrelor didactice sau instructorilor sportivi.

„***Studenții***” (*jucătorii*, sau *participanții*) pot fi copii, tineri şi adulți de ambele sexe.

Toți participanții formează un **grup**, care poate fi împărțit în **grupe** mai mici, conform necesităților activității respective. Pentru rezolvarea sarcinii jocului, fiecare grup, sau grupă, formează o **echipă**.

3.6. Cum se dezvoltă calităţile personale?

Participarea la joc (de fapt la o şedinţă, sau la un stagiu de jocuri) are o puternică influenţă formativă asupra jucătorilor. *Experienţa este cel mai dur profesor, pentru că întâi te ascultă şi apoi îţi predă lecţia.*(Vernon Law)

Efortul mintal pentru găsirea unei soluţii la sarcina jocului, inter-acţiunile cu camarazii, constatările privind atitudinile constructive şi cele distructive ce apar în cursul jocului - fie cele personale, fie ale colegilor, toate concură la formarea unor concluzii şi mai târziu a unor atitudini noi în sinea fiecărui participant. Discutarea activităţii (pentru *descifrarea* sau înţelegerea experienţei) după terminarea fiecărui joc contribuie şi ea la clarificarea şi însuşirea *factorilor* care ajută - sau dimpotrivă, împiedecă - succesul echipei, dar şi al fiecărui participant.

Aceşti factori sunt tocmai calităţile personale necesare unui antreprenor, dar în sens mai larg şi oricărui om (cetăţean responsabil). Efortul fizic contribuie la consolidarea reflexelor căpătate, la stabilizarea deprinderilor rezultate din jocul educativ.

Trebuie subliniat că în cursul unui joc omul poate manifesta nu numai trăsături pozitive de caracter, ci le dezvăluie şi pe cele negative. Lipsa de interes coexistă cu egoismul, modestia cu orgoliul nemăsurat, onestitatea cu viclenia. Ca orice fel de relaţie interumană, jocurile de *Team-building* pot servi atât unor scopuri bune, cât şi unora rele.

Varianta bună ar fi să se poată lega între ele: efortul de schimbare socială, cu educaţia şi construirea comunităţii, întărindu-se necesitatea de comunicare, învăţare împreună şi luarea deciziilor în comun. Oricine e conştient că spiritul de sacrificiu reprezintă o calitate. Conştiinţa apartenenţei la o echipă dă prioritate trăsăturilor pozitive.

În cazul rău, jocurile pot deveni mijloace de opresiune şi înstrăinare, folosite pentru susţinerea metodelor de educaţie pe verticală (forţată; de sus în jos) şi la izolarea indivizilor, la îndepărtarea lor unul de altul. "*Un om adevărat se vede după încrederea pe care o are în ceilalţi oameni şi după participarea la lupta lor, iar nu după o mie de acţiuni miloase fără încredere în semeni..*." (pedagogul Paulo Freire).

Mai trebuie subliniat că educaţia nu e o treabă simplă, nici uşoară, nici rapidă sau măcar definitivă: schimbarea mentalităţilor – eliminarea concepţiilor greşite (individualiste etc.) şi însuşirea altora noi, corecte, nu se poate face instantaneu, iar durabilitatea noilor deprinderi nu este veşnică, deoarece ele sunt în conflict cu pornirile naturale ale oamenilor, care acţionează permanent în subconştient contra lor.

Pentru consolidarea noilor calităţi personale, proaspăt dobândite, oamenii au nevoie de împrospătarea experienţelor educative prin ***expunere repetată*** la condiţiile formative produse de jocurile de *Team-building*. Pentru rezultate optime (durabile) în timp se recomandă cu insistenţă participarea repetată, periodică, a studenţilor la seminare sau stagii corespunzătoare.

3.7. Creşterea încrederii de sine

Succesul depinde de mulţi factori, unul de bază fiind încrederea de sine. Această însuşire depinde considerabil de felul în care ceilalţi ne apreciază şi reacţionează la eforturile noastre. Dacă suntem încurajaţi şi lăudaţi, căpătăm încredere şi acţionăm mai bine.

Pe măsură ce căpătăm siguranţa că putem îndeplini sarcini mai grele, ne simţim mai bine şi avem încredere mai mare că vom putea rezolva sarcini mai dificile. Cu ajutorul încrederii de sine individul poate depăşi insuccesul, el va avea curajul de a încerca din nou, ceea ce îl va duce până la urmă la reuşită.

Încrederea de sine creşte direct proporţional cu capacitatea individului de a-şi stăpâni problemele corporale. Noul tip de educaţie fizică asigură astfel

creşterea încrederii de sine atât pentru indivizi cât şi pentru grup.

Când efortul cuiva ajută grupul să îndeplinească o sarcină cu succes, acel individ este acceptat de grup (echipă) ca membru „titular” al său. Pe măsură ce în mintea individului se dezvoltă ideea că el aparține unei echipe de succes, va lua parte din ce în ce mai activ la activitatea grupului, renunțând la rolul de observator pasiv.

Formarea spiritului de echipă produce succes fără a crea şi perdanți, aşa cum se întâmplă în cazul educației (şi concepției de viață) obişnuită - individualistă, competițională. Coechipierii învață că importantă e colaborarea – câştigul devine un rezultat colateral.

Jocurile nu creează un fals sentiment de încredere. Oamenii simt când ceva e căpătat de pomană, sau când e obținut pe drept, cu forțele şi meritele lor. Mândria posesiunii e incomparabil mai mare în al doilea caz. De aceea instructorul nu va face cadou soluția jocului, ci va lăsa jucătorii să muncească pentru a o dobândi. Jocul trebuie lăsat să se desfăşoare cu lupte şi greşeli, cu conflicte şi împăcări, cu încercări şi insuccese – până la victoria finală.

3.8. Familiarizarea cu diverse roluri sociale

Când oamenii lucrează împreună pentru un venit, de obicei apar inevitabil şefi şi subordonați, cu roluri sociale şi sarcini diferite. De obicei, diviziunea muncii, diferențierea evidentă a caracterului muncii şi relațiile care se stabilesc, duc la o puternică inegalitate de statut şi de venituri în sânul organizației respective.

În schimb, în cadrul jocurilor de colaborare toți jucătorii participă în mod egal la efortul fizic şi fiecare profită (emoțional) cât poate el de mult, deci nimeni nu se va simți nedreptățit.

Indivizii talentați sau pricepuți la sporturi vor fi puşi în situații neobişnuite, pentru că vor depinde de coechipierii evident mai slabi. Indivizii neobişnuiți cu mişcarea şi efortul fizic îşi vor descoperi noi posibilități personale, vor căpăta noi motivații. Indivizi altfel retraşi vor deveni fără să-şi dea seama şefi, căpătând o altă apreciere de la camarazi. În cadrul jocurilor, fiecare are şansa de a întâlni probleme neobişnuite şi de a juca noi „roluri” în cadrul grupului.

Cu toții ne simțim mai bine când putem influența direcția în care merge grupul din care facem parte. Iar într-un joc de colaborare (activitatea de *Team-building*), succesul grupului îi răsplăteşte pe toți, nu doar pe puținii care se pricep să marcheze, şuteze, sară etc. – cum se întâmplă la jocurile competitive.

Iar după ce o persoana va simți bucuria muncii grele şi plăcerea aprecierii celorlalți, va dori să le simtă din nou – fie în acelaşi cadru (de exemplu un alt joc), fie în cadrul întreprinderii unde lucrează.

3.9. Creşterea eficienței comunicării

Munca în echipă înseamnă să pierzi jumătate din timp explicându-le celorlalți de ce nu au dreptate - zicea un hâtru. După care, cealaltă jumătate se pare că va fi pierdută când ei îți demonstrează că nu e aşa cum zici tu!

Pentru a nu se ajunge la astfel de aberații, e nevoie de o comunicare reală, constructivă, eficientă. Comunicarea se face prin 4 „canale”: cuvintele, tonul vocii, expresia feții şi expresia corpului. Studiile arată că cuvintele transmit cam 10% din mesaj, tonul vocii cam 30%, expresia feții cam 30% iar expresia corpului tot cam vreo 30%. Rezultă că este greşit să folosim un singur canal, de exemplu doar al vorbirii, pentru succesul comunicării fiind obligatorie valorificarea tuturor canalelor disponibile.

Aceste informații sunt utile atât instructorilor, cât şi jucătorilor, pentru că priceperea de a comunica bine este una din învățăturile de bază pentru

formarea spiritului de echipă. Pentru a reuşi împreună toţi trebuie să se angajeze deplin, cu corpul şi cu mintea. Studenţii învaţă că angajarea personală şi buna comunicare cu ceilalţi contribuie la succesul grupului, pe când refuzul (intenţionat, sau involuntar, sau deschis, sau pe ascuns) de a colabora dezbină grupul şi împiedecă succesul. Din desfăşurarea jocurilor coechipierii pricep curând că e preferabil să se încurajeze reciproc şi să comunice între ei cât mai bine, adică să vorbească clar şi să asculte cu atenţie ce au de spus alţii.

Încurajarea coechipierului este o pricepere care trebuie învăţată şi întărită (vezi # 8.1) pentru a fi utilizată cât mai des, când e cazul. La fe, nici capacitatea de acceptarea laudelor nu vine de la sine, şi ea trebuie învăţată. Schimbul de încurajări întăreşte spiritul de echipă, creează dorinţa de angajare şi încrederea – caracteristici esenţiale pentru formarea unei echipe câştigătoare.

În cursul desfăşurării jocurilor, participanţii sunt nevoiţi să creadă că coechipierii le ascultă părerile. Evident că unele idei vor fi bune, altele nu, iar altele vor trebui verificate practic. Colaborând la joc, studenţii învaţă să nu fie de acord, să facă ipoteze, să aştepte să le vină rândul sa vorbească, cum să detensioneze atmosfera. În felul acesta ei învaţă să devină şi buni cetăţeni sau membri de familie.

3.10. Acceptarea riscurilor

Pe măsură ce coechipierii devin mai relaxaţi şi mai încrezători în propriile puteri, ei devin şi mai înclinaţi pentru luarea deciziilor în grup, în loc de a lăsa pe altcineva să decidă pentru ei. Deciziile bune ale echipei duc la creşterea încrederii individuale şi colective, şi o dată cu aceasta la dorinţa de a accepta riscuri intelectuale, fizice, emoţionale.

Prea deseori cetăţenii noştri, fie ei copii sau adulţi, sunt împiedecaţi să ia decizii: pentru copii decid părinţii, pentru adulţi politicienii. Aceasta este şi o încercare de a proteja copiii, sau adulţii, de greşeli. Însă viaţa impune luarea deciziilor de către fiecare, indiferent de vârstă, pentru a nu deveni asistaţi sociali, deci o povară pentru societate.

Învăţarea priceperii vitale de a lua decizii bune se face numai practicând – şi greşind adeseori. Din punctul de vedere educativ, punând individul într-o situaţie potrivită, greşeala poate deveni calea spre succes. Acceptând riscul, indivizii învaţă să ia decizii corecte, să se autoconducă şi să conducă pe alţii. În felul acesta ei asimilează priceperile fizice, sociale şi psihosociale necesare pentru a reuşi în viaţă cu propriile forţe, fără asistenţa familiei sau a statului.

3.11. Ce rezultate educative urmăreşte Team-building?

Educaţia *Team-building* urmăreşte ***schimbarea atitudinii participanţiloor şi dezvoltarea lor personală, în sensul dobândirii unor noi deprinderi utile şi calităţi personale.***

În acest sens menţionăm:

1. Creşterea încrederii în forţele proprii. După ce participă cu succes (sau fără!) la jocurile cu dificultate crescătoare, care includ „pericole" corporale şi emoţionale, multor indivizi le creşte respectul de sine. După ce s-au „călit" cu ajutorul problemelor întâmpinate într-un joc, participanţii abordează cu curaj problemele noi şi mai complicate ale jocului următor (sau cele din viaţa obişnuită). A fi autonom la nivel individual înseamnă a te testa permanent şi a-ţi cunoaşte propriile limite – de exemplu să ştii unde poţi acţiona şi unde trebuie să te opreşti. Limitele de responsabilitate şi de competenţe trebuie să arate oamenilor ce pot face şi depăşi, nu ceea ce nu pot face. Ele creează o libertate, dar şi o îngrădire oportună. Fără ele, echipa ar putea ajunge să alerge prin tribune, nu pe terenul de joc.

2. Creşterea nivelului de sprinteneală şi coordonare neuro-musculară. Multe exerciții stimulează mişcările bazate pe echilibru şi continuitate curgătoare. Aceste performanțe fizice sunt mai uşor de realizat decât alte feluri de mişcări sau eforturi fizice (ca sprintul, săriturile etc.), iar succesul stăpânirii corporale încurajează şi dă un sentiment de încredere în toate domeniile de activitate.

3. Creşterea satisfacției pentru propriul corp şi a bucuriei de a fi împreună cu alții. Un criteriu de bază pentru aprecierea unui joc este nivelul de distracție pe care-l stârneşte. Aceasta pe de o parte compensează stresul provocat de senzația de pericol, iar pe de alta susține şi întăreşte procesul educativ.

4. Îmbunătățirea sănătății participanților.

5. Creşterea gradului de într-ajutorare din cadrul grupului. Filozofia jocurilor se bazează pe ipoteza că oricine încearcă cu sinceritate şi conştiinciozitate să rezolve sarcina jocului, are dreptul la respectul celorlalți. Efortul personal, încercarea, contează mai mult decât succesul sau nereuşita, căci la multe jocuri, acestea depind de ceilalți coechipieri. Atmosfera prietenoasă şi încurajatoare tinde să susțină participarea. De aceea la multe jocuri s-a redus sau evitat complet folosirea întrecerii (competiției) cu alte echipe sau indivizi (deşi există şi astfel de variante).

6. Creşterea familiarizării cu mediul natural. Tinerii şi adulții care locuiesc la oraş nu mai ştiu ce este ploaia, noroiul, vântul, gerul, zloata, toamna, iarna, oboseala, transpirația şamd. Multe jocuri desfăşurate în aer liber îi familiarizează cu rostogolirea întâmplătoare în noroi, cu mirosul ierbii, cu bătaia razelor soarelui, cu muşcătura gerului, sub cele mai diverse forme. Starea nesigură a vremii contribuie la mărirea „pericolului” (aparent) al activității şi la întărirea efectului ei educativ.

Scopul activității educative, dar şi a celei practice de zi cu zi, este ca echipa să devină mai eficientă, adică să realizeze performanțe mai mari în următoarele direcții:

1. Îndeplinirea sarcinilor pentru care a fost creată;
2. Satisfacția membrilor (sănătatea mentală şi perfecționarea);
3. Viabilitate (probabilitatea de a exista în continuare, de a nu se destrăma).

3.12. Ce învață jucătorii?

Scopul final al jocurilor de colaborare este pe de o parte împăcarea participanților cu ei înşişi, pentru a se simți bine, iar pe de alta dobândirea îndemânărilor şi încrederii de a colabora eficient cu ceilalți oameni, în orice ocazie. Este evident că acest scop generos nu poate fi realizat în întregime într-o singură şedință de două ore. Pentru schimbarea mentalităților sunt necesare multe lecții.

Totuşi, chiar într-o singură şedință, grupul este cel puțin introdus în temă şi oamenii rămân cu un model sau schemă de desfăşurare, pe baza căreia (dacă vor) pot să muncească în continuare singuri. Dacă în cadrul acestei prime (singure) lecții studenții vor reuşi să conlucreze bine cu grupul, dacă ajung să aibă încredere în ei şi în capacitatea lor de a colabora cu alții, atunci există posibilitatea că ei vor fi în stare să aplice ceea ce au învățat aici în alte situații din viața lor obişnuită de acasă, de la şcoală, de la locul de muncă.

	După *absolvirea (terminarea) unui curs (stagiu) de teambuilding,* participanții vor cunoaşte cel puțin: regulile jocurilor practicate, îndemânările, concepția de lucru şi politețea pentru lucrul în echipă şi activitatea de educație fizică. Ei vor fi capabili: 1. Să arate capacitatea de a comunica în cadrul unui grup mic, pentru a rezolva probleme, a stinge conflicte, a împărtăşi informații; 2. Să interacționeze şi comunice cu colegii în mod pozitiv, constructiv, indiferent de sexul, vârsta, cultura (concepțiile) sau punctele de vedere (părerile) ale acestora; 3. Să adapteze modul de comunicare pe baza *feed-back*ului verbal şi nonverbal; 4. Să se exprime cu un ton, atitudine şi vocabular potrivite unei situații date; 5. Să demonstreze îndemânări corporale (de mişcare) necesare pentru activități individuale sau de grup; 6. Să demonstreze politețea corespunzătoare şi capacitatea de a conlucra în echipă, în cadrul unor activități cu un partener, sau cu un grup.

4. INDICAȚII PENTRU INSTRUCTORI

Conducerea echipei (*managementul*) este una din funcțiile de bază ale antreprenorului. Pe de altă parte, capacitatea de a conduce (ocazional sau permanent) pe alții reprezintă o calitate de dorit a fiecărui om. Orice cetățean responsabil nu aşteaptă să fie condus, ci se lasă condus când e cazul (de cineva mai bun ca el), dar se şi apucă să conducă pe alții dacă în cazul respectiv el e mai competent decât ei (şi acceptat!). În plus, buna auto-conducere a propriei vieți e o datorie de bază a fiecărui om. De aceea educația civică conține şi noțiuni de bază privind arta conducerii (*liderşip*).

Orice instructor de *Teambuilding* este un fel de manager, iar orice manager (director, şef) poate deveni (şi ar fi bine să devină!) un fel de un instructor de *Teambuilding* pentru echipa pe care o conduce. De fapt, el ar trebui să fie primul care stârneşte şi creiează spiritul de echipă, care stimulează subordonații (mai bine zis - colegii) pentru a se autodepăşi (şi implicit a-şi creşte productivitatea personală şi cea colectivă). Managerul (antreprenorul) poate realiza aceasta atât cu ajutorul unor exerciții de *Teambuilding* (preluate din acest curs, sau inspirate din curs şi adaptate la condițiile respective), cât şi cu celelalte mijloace de acțiune aflate/ învățate la cursurile de antreprenoriat – sau cele de educație civică. Desigur că există şi posibilitatea ca managerul să angajeze în acest scop un instructor specializat.

Problema nu e însă dacă managerul se ocupă personal de *Teambuilding* sau angajează un specialist din afara organizației, ci dacă acceptă şi îmbrățişează ideia lucrului în echipă – întrucât punerea ei în practică înseamnă (pentru mulți şefi vanitoşi) o scădere a statutului lor privilegiat.

4.1. Rolul instructorului

Jocurile de colaborare nu sunt o simplă joacă, ci un foarte puternic mijloc educativ. Rolul instructorului este cu atât mai mare în cazul că scopul jocurilor nu este doar educarea caracterului (o cerință socială), ci şi schimbarea atitudinii sociale a participanților (o cerință patriotică).

Instructorul de *Teambuilding* este un personaj foarte important şi din punctul de vedere social. Prin activitatea sa, el formează oameni mai sănătoşi şi mai vioi, care gândesc mai bine pentru interesul colectiv, cetățeni mai buni şi mai eficienți.

Sarcinile instructorului sunt:

- să conducă activitatea grupului;
- planificarea activității; jocurile trebuie să satisfacă necesitățile grupului, regulile jocurilor vor fi adaptate specificului grupului şi situației.
- pregătirea grupului pentru şedință, activitate;
- explicarea regulilor jocului;
- supravegherea desfăşurării activității;
- păstrarea disciplinei şi evitarea accidentelor;
- entuziasmarea şi motivarea membrilor grupului;
- înțelegerea experienței prilejuită de joc prin *descifrarea* (discutarea) ei după terminarea jocului;
- să fie entuziast. Entuziasmul este contagios;
- creşterea competenței sale profesionale.

Instructorul de *teambuilding* nu poate fi doar un simplu profesor de sport, sau un diriginte, sau un ghid turistic, sau un entuziast naiv, sau un birocrat etc. El trebuie să aibă ***o misiune, o intenție, un scop, un crez***.

Pentru realizarea unei influențe multilaterală şi favorabilă a jocului organizat e nevoie de participarea permanentă şi creativă a instructorului. Dacă el îi lasă pe studenți să se joace şi se apucă de citit ziarul, sau discută cu vreo spectatoare atractivă, efectul activității jucătorilor scade văzând cu ochii.

Pe de altă parte, când instructorul „vede” într-un joc şi „transmite” participanților numai partea de efort fizic, sau urmărirea unor performanțe măsurate, sau „câştigul”, el pierde, şi alături de el pierd toți cei îndrumați, o mulțime de valori colaterale, unele poate mult mai importante:

- depăşirea barierei psihologice personale („*asta nu se poate face*!”, „*mi-e frică să sar*” etc.),
- nevoia de colaborare („*pe ăştia nu-i cunosc, cum o să-i fac să lucrăm împreună*?”),
- nevoia de organizare şi de stabilirea unor sarcini în cadrul grupului („*de ce să-l ascult pe ăsta, ce, e mai deştept ca mine*?”),
- înțelegerea nevoii de ajutorare şi asigurare a coechipierilor („*dacă e prost şi se bagă, n-are decât să cadă*”),
- constatarea că şi fetele pot îndeplini sarcini „*de băiat*”

şamd.

Faptul că e şef şi conduce grupul nu trebuie să servească la amplificarea ego-ului (fuduliei) instructorului, ci la dezvoltarea capacităților fizice şi spirituale ale jucătorilor. Adeseori grupul copiază toanele şefului. Aşa că instructorul n-are voie să fie trist, gânditor, bolnav, pesimist, pricinos, cârcotaş, invidios, fudul, pervers şamd.

Nu-i rămâne decât să fie entuziast, să gândească „pozitiv”, să îi placă ce face şi să se distreze împreună cu jucătorii.

Altfel – mai bine se lasă de meserie!

Pentru a putea satisface cu succes toate cerințele, instructorul trebuie să fie generos, altruist, iubitor de oameni, dispus să-şi sacrifice tabieturile şi adeseori chiar interesele personale paralele, animat de simțul datoriei şi respectului pentru munca sa. El are nevoie şi de o foarte bună condiție fizică. Faptul că e silit să vorbească mult, captivant, antrenant, cu miez, sau dimpotrivă, să tacă - când e cazul, ori să gestioneze psihologic un grup cu membri de vârste şi experiențe de viață foarte diferite, arată ce sarcină grea are. De aceea instructorul care îşi iubeşte şi respectă „meseria”, trebuie să se străduiască permanent să devină un om mai bun, mai curajos, mai cult, mai competent, cu o condiție fizică mai bună, cu o deschidere mintală mai largă. Pe scurt, instructorul îi poate învăța pe studenți ceea ce este el cu adevărat, nu ceea ce crede el că ar fi.

4.2. Pregătirea unui program de lecții

Pentru a fi educație - şi nu distracție sau chiar pierdere de timp (şi de bani!), jocurile trebuie să fie strict încadrate într-un program bine conceput de lecții/ şedințe de *Team-building*. Instructorul responsabil de acțiune trebuie să clarifice din timp, împreună cu reprezentantul Clientului (director de personal/ director de şcoală etc.) şi cu propria conducere a organizației din care face el parte:

- Scopul acțiunii/ stagiului/ programului,
- Condițiile de desfăşurare (loc, timp, durată, costuri, responsabilități etc.)
- Mijloacele materiale şi umane (instructori) disponibile,
- Caracteristicile participanților (elevilor),
- Desfăşurarea în siguranță a activităților.

Instructorul va concretiza aceste informații şi condiții sub forma unui program scris, cu următoarele etape:

1. Stabilirea necesităților şi scopurilor grupului – pe baza unei/ unor discutii detaliate, sincere, responsabile cu reprezentantul/ reprezentanții Clientului, pentru a se pune de acord părerile şi cerințele lui cu posibilitățile şi competența instructorului şi organizației sale;

2. Planificarea activităților/ jocurilor adecvate pentru satisfacerea necesităților şi atingerea scopurilor – vezi # 4.4. şi # 4.5. Instructorul va stabili un plan scris de desfăşurare a programului, cu enumerarea: lecțiilor aferente, datele şi locul lor de desfăşurare, temele şi obiectivele lecțiilor, ideile principale pentru discuția de descifrarea experienței după fiecare joc etc.

3. Prezentarea programului scris – în fața reprezentantului Clientului, pentru o ultimă apreciere/ confirmare a corespondenței între cerințele sale şi activitățile prevăzute/ propuse;

4. Desfăşurarea programului/ lecțiilor;

5. Urmărirea în timp a efectelor lecțiilor şi valorificarea învățăturii transmise în activitatea profesională/ socială a elevilor.

Programul are şi caracter de „proiect educativ”, cu toate elementele şi etapele oricărui proiect – pe care beneficiarul (ajutat de instructor) trebuie să le specifice clar:

- *Beneficiar*: client, utilizator, finanțator etc.;
- *Temă* (scop): prelucrarea unuia sau mai multor indivizi, pentru a-i face capabili să realizeze sarcini stabilite;
- Alegerea *executantului* (cinstit: prin competiție);
- *Plan de lucru*: documentație, amenajări, acțiuni, responsabili, costuri, termene;
- Lista *mijloacelor şi resurselor* (materiale, umane, financiare) necesare, disponibile;

- *Execuție*: realizarea lucrării, supravegherea execuției;
- *Respectarea legalității şi standardelor relevante*: protecția muncii, protecția mediului, impactul social-politic-economic-uman-internațional;
- *Finalizare*: preliminară, probe şi verificări, remedieri;
- *Predarea* către Beneficiar;
- *Garanție*;
- *Încheiere*;
- *Feed-back*: învățăminte pentru viitor.

Iată şi alte sarcini pentru instructor:

- Va vizita din timp locul/ locurile de desfăşurarea lecțiilor/ programului, pentru a-i cunoaşte configurația şi caracteristicile, spre a le putea eventual include în structura jocurilor (de exemplu în aer liber: denivelări/ obstacole/ copaci/ apă; sau în cazul unei săli (de sport): pereți/ spaliere/ mese/ scaune etc.). Se vor identifica şi stabili amplasamentul şi accesul la telefon, toalete, cişmele, adâposturi, locuri de parcare, locuri de adunare/ odihnă.
- Va afla cât mai multe informații despre participanți: câți sunt, ce capacități fizice au, ce vârsta şi pregătire au, există participanți cu caracteristici speciale (invalizi, cu probleme psihice, cu nevoi speciale etc.), care e raportul între femei şi bărbați, şefi şi subordonați, instructori şi elevi – vezi şi # 4.6.

4.3. Pregătirea lecției

Dacă treaba pe care o ai de făcut îți pare simplă, înseamnă că nu ai aflat încă totul despre ea! (Donald Westlake)

Instruirea participanților, prezentarea jocurilor de colaborare şi conducerea grupei de studenți într-un mod eficient pentru succesul activității constituie o sarcină dificilă pentru mulți instructori (chiar profesionişti). De aceea, câteva indicații despre scopul şi desfăşurarea jocurilor pot fi de mare ajutor.

Instructorul va întocmi **Planul lecției** (obligatoriu **scris**!), cu mult înainte de termenul când va conduce şedința. Lecția se înscrie în planul programului.

Pe baza planului şedinței/ lecției se va concepe un scenariu (poveste) care va ghida desfăşurarea întregii activități, la fel ca la un film sau la o piesă de teatru. Apoi, va stabili locurile şi suprafețele (din sală, sau în aer liber) pe care fiecare grupă şi subgrupă vor desfăşura fiecare activitate. Va stabili locul de adunare, unde se va desfăşura şi activitatea de prezentare.

TOATE materialele didactice necesare se procură, pregătesc şi **verifică** *dinainte*, astfel ca la începerea lecției să fie la îndemână. Tot aşa inventarul se adună şi verifică la sfârşitul lecției – vezi # 16.

De asemenea, toți participanții vor fi avertizați din timp asupra: datei şi locului de adunare, duratei lecției, echipamentului personal necesar.

Mai ales dacă este vorba de o activitate în aer liber, în condiții meteorologice mai rele (ploaie, noroi, vânt, soare puternic etc), echipamentul trebuie să fie corespunzător:

- Pentru şedință: haine largi şi groase (care să nu împiedece mişcările, să protejeze de frig, umezeală, şocuri etc.), încălțăminte comodă (tenişi), mănuşi, şapcă, pălarie, pelerină etc.;
- Prosop, îmbrăcăminte de schimb (călduroasă) la terminarea şedinței.

Instructorul va avea o sacoşă cu câteva obiecte de rezervă pentru a face față nevoilor celor uituci etc.: apa de băut, şapcă, prosop, pelerină etc.

Locul de desfăşurare a lecției trebuie să dispună de facilități sanitare (apă potabilă, spălător, toaletă) în bună stare.

Fiecare instructor va avea o trusă de prim-ajutor (pe care trebuie să ştie s-o folosească) şi un mijloc rapid de comunicare (telefon mobil) cu un medic (Salvare). Se recomandă insistent ca instructorul să urmeze (şi să absolve)

un curs de prim–ajutor.

După fiecare joc, *înțelegerea (sau descifrarea) experienței* (prin discutarea activității desfăşurate) – vezi # 6 - va fi cât mai simplă şi la obiect. Cu această ocazie, înstructorul va împărtăşi şi din experiența lui personală, deoarece amintirile sale în calitate de adult reprezintă un bagaj impresionant de cunoştințe pentru tinerii ascultători.

Ca şef al grupului instructorul trebuie să arate şi să se poarte corespunzător: să fie îmbrăcat corect, aşa fel ca să-i crească prestigiul şi credibilitatea, să inspire încredere; să nu poarte ochelari de soare decât în caz de forță majoră (contactul vizual e deosebit de important pentru succesul acțiunii); să învețe pe de rost numele participanților şi să le folosească în conversație. Pentru asigurarea succesului lecției, entuziasmul este contagios şi instructorul este obligați să fie entuziast, să mobilizeze jucătorii. Adeseori toanele instructorului se transmit întregii grupe şi-i determină starea de spirit.

Când jucătorii se conduc singuri, instructorul trebuie să se lase în voia lor şi să-i urmeze. Dacă un grup dă semne că ar vrea să se joace toată ziua, lasă-i s-o facă! Lasă grupul să arate unde vrea să ajungă *şi o va face*!

Instructorul va avea pregătite variante de acțiune pentru cazuri nedorite: vreme nefavorabilă, sau dacă grupul soseşte în tranşe la locul/ timpul de adunare etc.

În carte sunt descrise numeroase jocuri frumoase, atractive, uşor de jucat. Jucați-le cu atenție pentru evitarea accidentelor, urmărind scopul dorit, distrați-vă şi obosiți-vă!

Dar când vă jucați, nu uitați că faceți o treaba serioasă!

4.4. Organizarea lecției

Problemele şi scopurile de atins sunt stabilite de responsabilul grupului şi beneficiarul educației de *teambuilding*: diriginte, antrenor, patron sau conducătorul colectivului, asistent social, director de cămin sau închisoare etc. Acesta este un „client”, care angajează un „furnizor” (instructorul) ca să-i livreze un serviciu (conducerea şedinței sau cursului) de ***Team-building***. Jocurile de colaborare sunt de fapt mijloacele sau uneltele cu care instructorul rezolvă problemele ce i se dau pentru un anumit grup.

De obicei o lecție (şedință) cu jocuri de colaborare durează două ore.

Ca orice lucru „bine făcut”, şedința de jocuri va avea un **început**, un **cuprins** şi un **sfârşit**. Toate activitățile desfăşurate în şedință pot fi jocuri, dar există şi altfel de exerciții bune.

Începutul şedinței trebuie să fie atractiv şi mobilizator, pentru că el determină atenția şi interesul cu care studenții vor participa în continuare.

Sfârşitul şedinței trebuie de asemenea să impresioneze şi mobilizeze jucătorii, pentru ca ei să se despartă cu voie bună şi amintiri plăcute, cu sentimente prieteneşti față de colegi şi instructor, dorind o repetare cât mai grabnică a experienței trăite.

Mulți profesori-instructori folosesc jocuri în partea de început sau în cea de sfârşit a lecțiilor obişnuite (şcolare, sportive etc.).

O altă idee bună este intercalarea lor în cadrul unei manifestări mai largi, între diverse acțiuni, sau ca parte a unei alte acțiuni a organizației din care face parte grupul (şcoală, întreprindere).

Jocurile pot fi un puternic spărgător al monotoniei unei zile lungi de şcoală, sau de muncă obositoare. Ele pot să-i ocupe şi potolească pe copiii mici, dar şi să-i distreze pe „copiii” adulți. Uneori un joc poate detensiona enervarea produsă de o zi proastă, alteori înviorează spiritul şi coeziunea echipei, uzate de programul stresant, iar alteori jocul stârneşte creativitatea necesară rezolvării unei probleme dificile.

În cuprinsul unei şedinţe se pot juca cel mult 10-15 jocuri, din cauză că faza cu *descifrarea experienţei* durează mult. În carte sunt prezentate aproximativ 140 de jocuri, adică suficient material pentru numeroase şedinţe.

4.5. Cum se aleg jocurile?

Un aspect important al planificării şedinţei este alegerea jocurilor şi ordinea lor, aşa-zisa ***secvenţă***.

La pregătirea listei de jocuri adecvate scopului lecţiei, se foloseşte principiul "***succesiunii jocurilor cu dificultatea crescătoare***".

Dacă membrii grupului nu se cunosc, sau n-au mai colaborat între ei, e nevoie la începutul şedinţei de câteva jocuri introductive (pentru spargerea gheţii), care să *înmoaie* carapacea personală de apărare şi să *micşoreze* spaţiul înconjurător de alarmare pe care îl are fiecare om. După ce jucătorii se încălzesc şi mai pierd din inhibiţii, ne mai ferindu-se unii de alţii, se poate trece la *topirea* carapacei şi la *anularea* spaţiului individual de alarmare, propunându-se jocurile de bază. Jocurile mai grele se desfăşoară după unele mai uşoare, care au creat deja grupului un sentiment de satisfacţie pentru performanţele realizate.

Succesiunea potrivită înseamnă alegerea unor jocuri corespunzătoare pentru rezolvarea problemelor sau ţelurilor pe care le are grupul în viaţa reală, şi înşiruirea lor gradată după nivelul de dificultate. Programul trebuie să cuprindă şi soluţii de rezervă.

Pentru ca grupa să profite cât mai mult din experienţa ce o va face, e bine ca instructorul să analizeze următoarele aspecte:

1. Jocurile se aleg **corespunzător vârstei şi capacităţii fizice** a grupului. De exemplu, orice grup devine repede frustrat de sarcinile care îi depăşesc cu mult posibilităţile corporale şi mintale. Uneori jocul ales este prea simplu pentru un grup de adulţi (joc *greşit ales*) şi participanţii nu se simt solicitaţi, se plictisesc repede, atenţia şi motivarea scade. În acest caz se va schimba imediat fie regulile jocului (pentru a-l face mai greu) sau chiar se trece la alt joc.

2. Jocul se va desfăşura într-un **loc potrivit**, în sală sau în aer liber, unde să se evite accidentele şi participanţii să se simtă bine. Se vor folosi şi materialele existente pe teren: bănci, copaci, garduri, buturugi etc.

3. **Mărimea grupei** să fie medie. E preferabil ca grupurile foarte mari (de 25-30 persoane) să fie împărţite în două sau mai multe grupe egale. În echipele excesiv de mari, ideile şi intenţiile bune se pierd adeseori în favoarea vocilor mai răsunătoare, sau a unor participanţi cu popularitate individuală (de exemplu un şef de birou etc. din organizaţia în care muncesc jucătorii). Echipele, fie că e vorba de una (întregul grup) sau de mai multe (grupe), îşi vor alege prin discuţii şi consens câte un nume (distractiv, dar totuşi nu „Invalizii veseli", sau „Moarte graşilor" etc.).

4.6. Alcătuirea grupului

De obicei componenţa grupului este dată, obligatorie, dar există şi situaţii când se pot aplica nişte **criterii de selecţie** a participanţilor:

A. Probleme şi scopuri comune. Din cauza activităţilor desfăşurate în comun, membrii grupului devin, din indivizi disparaţi – coechipieri, care învaţă să asculte, să respecte, să aibă grijă unii de alţii. Acest proces de formare a grupului impune membrilor săi o oarecare uniformizare şi comunitate de păreri şi purtări. Dar unii indivizi nu sunt de acord să-şi piardă o parte din libertate, indiferent de avantaje. Instructorul va prezenta

de la început potențialilor participanți toate aceste aspecte, iar cei care nu sunt de acord cu ele se vor exclude singuri din activitate.

B. Componența echilibrată. Un amestec echilibrat înseamnă să grupezi participanți slabi împreună cu alții zdraveni, tineri cu bătrâni, şefi cu subordonați în viața obişnuită. Această interacțiune forțată dă rezultate educative foarte interesante. Deşi problema devine importantă mai ales în cazul că participanții sunt tineri cu probleme, sau delicvenți, ea trebuie analizată cu orice ocazie.

C. Capacitatea mintală şi fizică. Persoanele cu handicapuri (*dizabilități*) au uneori greutăți mai mari în rezolvarea sarcinilor cerute de jocuri. Gruparea lor cu jucători normali le dă posibilitatea să trăiască sentimente cu care au rareori ocazia să se întâlnească.

D. Intensitatea experienței. Educația experiențială se bazează pe ipoteza că individul confruntat cu dificultăți mari îşi schimbă şi dezvoltă rapid personalitatea. Din păcate, ipoteza nu e corectă în toate cazurile. Există tineri viguroşi care pot face eforturi mari fără să sufere (şi să se educe), dar şi pacienți înapoiați care trebuie luați cu binişorul, precum şi delicvenți nepăsători - pentru motivarea cărora trebuie găsite mijloace adecvate.

Participanții de orice vârstă se împart în mai multe categorii:

- Jucători *activi*, interesați de orice activitate, entuziaşti care îi antrenează şi pe cei din jur;
- Jucătorii *instabili*, care participă în funcție de dispoziția de moment. Ei formează majoritatea;
- Jucătorii *pasivi*, în număr mai mic decât cei din primele două categorii, se recunosc uşor. Ei necesită o atenție specială. Timiditatea sau lipsa de interes au cauze mai adânci. Poate fi o barieră psihică (ruşine de neîndemânarea lor, de lipsa de experiență etc.), un handicap real şamd.

4.7. Desfăşurarea lecției

Inainte de lecție participanții trebuie observați câteva clipe: care e atmosfera? Sunt ei pregătiți pentru ce urmează (încălțămintea, îmbrăcămintea, entuziasmul)? Dacă se poate, se va discuta fără formalități cu câțiva participanți, ca să se afle: ce aşteaptă ei? Ce ar dori să se petreacă în continuare?

Sarcinile instructorului sunt:

- să asigure că participanții înțeleg bine şi complet care e **scopul** adunării şi a activităților care se vor desfăşura, să asigure că toți vor participa corect, conştiincios, creativ şi responsabil la ele;
- să asigure că particpanții înțeleg şi rețin modalitățile în care se intenționează atingerea scopului, adică regulile jocurilor, sarcinile şi drepturile jucătorilor, rolul şi puterile instructorului (îndrumare, arbritraj etc.)
- creşterea spiritului de echipă al grupului, prin consolidarea efectului formativ al jocurilor: inter-comunicare bună, prietenoasă, stimulantă etc. (inclusiv glume, pauze de odihnă, intervenții diplomatice prompte pentru oprirea conflictelor potențiale).

Pentru valorificarea optimă a timpului (*time is money*!) instructorul va avea grijă să respecte el însuşi şi să impună respectarea de către participanți a:

- Programul de lucru stabilit;
- Punctualitatea;
- Disciplina şi regulile de bun-simț/ purtare.

La începutul lecției, înstructorul de ***Team-building*** va discuta cu studenții importanța fiecărui principiu al muncii în echipă (vezi # 2.3.). Se vor da câteva exemple relevante despre modul în care aceste îndemânări interesează studenții şi cum le vor putea ei aplica practic în cursul vieții

profesionale (sau private). Participanții vor fi încurajați să-şi exprime părerile.

Înaintea începerii unui joc, regulile sale vor fi prezentate cât mai clar tuturor participanților. Trebuie însă evitate atât excesul de reguli cât şi neclaritățile.

Prezentarea jocului şi regulilor sale astfel ca să devină o sarcină importantă şi stimulantă pentru grup, constituie o treabă dificilă pentru orice instructor. În acest scop el va împărtăşi grupului şi din experiența personală (uneori chiar înfrumusețată şi amplificată pentru succesul acțiunii, cu: episoade, întâmplări, senzații, aventuri inventate sau copiate, al căror erou a fost el însuşi). Indiferent de vârstă şi biografie, orice instructor care îşi merită titlul a acumulat deja o cantitate mare de cunoştințe şi experiențe, pe care le poate valorifica.

Jocurile cu caracter de colaborare pot fi prezentate participanților în multe feluri. Unii instructori inventează scenarii spectaculoase, poveşti cu căpcăuni, terorişti, rechini etc., alții prezintă jocul ca atare (sec, *nemțeşte*), aşa cum este. Ambele variante sunt corecte. Fiecare instructor va alege varianta de predare care îi place şi cu care se simte mai bine, căci buna lui dispoziție este esențială pentru succesul lecției.

După ce prezintă situația dată şi regulile jocului, instructorul se va da la o parte şi va lasă grupa să rezolve problema cum o şti, chiar dacă uneori se mai şi încurcă. Întrucât instructorul a ales problema (jocul), probabil că ştie şi soluția cea mai bună, dar nu foloseşte nimănui dacă va întrerupe jocul pentru a da sfaturi, sau a "sufla" soluția "corectă". Scopul întregii activități este ***interacțiunea*** dintre jucători, ***nu performanțele*** lor fizice sau iuțeala cu care rezolvă problema.

Uneori, în focul acțiunii, jucătorii mai încalcă o regulă. Severitatea pedepsei poate merge de la un avertisment sau o penalizare de timp, până la reluarea jocului de la început. Instructorul trebuie să aplice strict regulile jocului. Dacă grupa bănuieşte că regulile jocului nu contează, activitatea va degenera urgent într-o harababură, cu funcționalitate şi utilitate zero.

Pentru varietate, sau pentru creşterea interesului ori nivelului de efort individual, jocurile pot fi prezentate şi sub forma unui fel de concurs. Astfel de competiții pot avea două forme: ori grupa se întrece cu ea însăşi, lucrând contratimp şi întrecându-se cu propriul ei record, obținut cu altă ocazie, ori grupa se întrece cu altă(e) (sub)grupă(e), sau cu recordul de timp (real sau inventat ad-hoc), stabilit de altă grupă ori şcoală etc.

După ce grupa a rezolvat problema, sau sarcina (ori a încercat dar n-a reuşit), activitatea petrecută (experiența trăită) se discută cu toți participanții (vezi # 6).

4.8. Informarea participanților

Una din condițiile esențiale pentru succesul acțiunii educative este buna comunicare, în ambele sensuri, între instructor şi elevi precum şi între elevi.

De aceea participanții vor fi informați asupra activității care urmează, asupra sarcinilor lor şi regulilor de respectat, sau despre orice alt aspect pe care e bine să-l cunoască:

a) La începutul lecției;
b) Înaintea fiecărui joc;
c) Pe parcursul lecției;
d) La sfârşitul şedinței.

Instructorul va încuraja permanent participanții să se exprime şi să comunice atât neînțelegerile sau problemele care le au, cât şi orice comentariu sau propunere au de făcut referitoare la activitatea în curs.

De obicei participanții nu ştiu ce îi aşteaptă sau ce li se cere, sau au

anumite probleme personale care necesită atenția instructorului.

De aceea, la începutul şedinței sau a colaborării, instructorul va informa participanții asupra programului şedinței, asupra cadrului de reguli generale în care se va desfăşura activitatea şi asupra scopurilor ei. Cu aceiaşi ocazie se vor discuta şi problemele participanților.

Grupul lucrează (şi se auto-educă) mai bine dacă înainte de a începe „joaca" se lămuresc nişte idei de bază:

- ***ce vrem să realizăm prin joacă (scopul acțiunii);***
- ***ce au de făcut participanții şi***
- ***ce vor câştiga din această activitate.***

Pentru ca jocurile de colaborare să depăşească nivelul unei distracții şi să devină experiențe pline de învățăminte pentru participanți, ele trebuie prezentate studenților conform unor anumite reguli orientative.

Activitatea poate fi prezentată şi sub forma unui scenariu, sau ca o poveste. Astfel, pentru copii (dar nu numai) locul de desfăşurare şi jocul în sine pot deveni ad-hoc o situație de basm, în care jucătorii pățesc tot felul de „nenorociri" fabuloase dacă nu colaborează între ei.

Sunt două feluri de informații care se dau jucătorilor: unele stricte şi fără posibilitate de tocmeală, legate de evitarea accidentelor, şi altele negociabile, privind regulile de desfăşurarea jocurilor şi scopurile activității. La primele, participanții pot doar cere lămuriri, pe când la categoria cealaltă, ei pot veni cu propuneri şi comentarii, chiar sunt solicitați s-o facă.

Regulile jocului şi scopul activității respective trebuie comunicate grupului şi lămurite împreună cu toți participanții înaintea fiecărui joc.

După prezentarea elementelor de bază ale unui joc, toți jucătorii vor fi invitați la un scurt *brainstorming*, pentru a preciza, adăuga, completa, fixa regulile jocului şi scopul acțiunii care urmează. Nu e bine să fie multe reguli. În cazul adulților, se va explica asemănarea dintre joc şi situațiile din viața obişnuită, provocând participanții să caute înțelesuri mai adânci decât apar la prima vedere.

Sunt trei reguli principale, generale:

- Mai întâi, ***evitarea accidentelor***. Nu se admit compromisuri care periclitează siguranța vreunui participant (inclusiv a instructorului).

- ***Participarea voluntară***. Este important să se transmită studenților ideea "acceptării benevole a participării". Trebuie să fie clar fiecărui jucător că participarea sa corporală la oricare joc este *voluntară*. Dacă cineva nu vrea să participe la joc după ce află regulile şi scopul jocului, foarte bine!

Totuşi, toți membrii grupului trebuie să participe la toate activitățile grupului, aşa că cei cărora le e frică să (se) joace vor primi neapărat sarcini „importante" de: salvator; observator; arbitru; statistician etc.

- Toată lumea trebuie să se simtă bine, chiar ***să se distreze***.

Se recomandă întocmirea unor fişe scrise pe foi A4 cu diverse informații importante: regulile de bază (# 7.3.), expresiile de încurajarea colegilor (# 8.1.), lista exercițiilor şi jocurilor care se vor practica în cursul şedinței etc. Aceste fişe vor fi multiplicate (eventual şi laminate în plastic) şi distribuite studenților – urmând a fi recuperate la sfârşitul şedinței, pentru a fi reutilizate cu altă ocazie.

4.9. Conducerea unui grup

"*Când crezi că şeful tău e tâmpit, mai gândeşte-te puţin: dacă ar fi fost deştept, erai şomer.*"(Albert Grant.)

***Ştiinţa de a conduce eficient* (*leadership*)** ne arată că liderul unei echipe are:

trei ***îndatoriri generale***:
- Crearea condiţiilor care permit îndeplinirea sarcinii echipei,
- Formarea şi menţinerea unităţii echipei,
- Instruirea şi susţinerea membrilor echipei.

şi trei ***funcţii***:
- Conducerea,
- Managementul, şi
- Instruirea membrilor echipei.

Conducerea (strategică) înseamnă îndrumarea echipei pe termen lung, prin intervenţii potrivite pentru a motiva colaboratorii.

Managementul înseamnă planificarea pe termen mediu şi clarificarea obiectivelor echipei, precum şi asigurarea feed-backului pentru performanţele individuale.

Instruirea (conducerea operativă) înseamnă repartizarea sarcinilor prin contactul zilnic direct cu colaboratorii, precum şi preluarea problemelor curente rezultate din activitatea concretă, în vederea rezolvării lor operative.

***Ştiinţa de a conduce eficient* (*leadership*)** se poate învăţa.

Învăţarea din experienţă este cea mai obişnuită şi cea mai solidă. Ea produce o cunoaştere tacită, emoţională, crucială în momente de criză, însă experienţa şi intuiţia pot fi întărite de cunoaşterea analitică. Aşa cum observa Mark Twain, o mâţă care a stat o dată pe o sobă încinsă nu va mai sta pe o sobă încinsă, dar nici pe una rece.

Capacitatea de a analiza situaţiile şi contextele este un talent important atunci cînd vrei să conduci. Cel mai important lucru rămîne însă experienţa şi capacitatea de a învăţa din greşeli – un proces continuu care rezultă din ceea ce militarii numesc „observaţii post-acţiune“/ feed-back.

Armata Statelor Unite comprimă procesul de învăţarea conducerii în trei cuvinte: „***Fii, ştii, fă***“.

„Fii“ se referă la modelarea caracterului şi a valorilor. Ea se realizează parţial cu exerciţii, parţial se obţine din experienţă.

„Ştii“ se referă la competenţe şi la analiza situaţiei - care pot fi educate.

„Fă“ se referă la acţiune şi presupune atît exerciţiu, cît şi practică de teren.

În cazul activităţii/ şedinţei de jocuri de ***Team-building***, instructorul conduce grupul de-a lungul şedinţei, fără nici o derogare într-un sens (adică slăbirea supravegherii, exigenţei etc.) sau în altul (adică reducerea grijii, sau responsabilităţii lui pentru accidente).

Însă conducerea practică, aparentă, a grupului, poate fi delegată prin rotaţie unor membri ai grupului – vezi # 4.14. În felul acesta se poate accelera şi formarea capacităţii de lider a unora din participanţii mai înfipţi, care promit (au ceva calităţi de lider), precum şi crearea sentimentului de responsabilitate la cei care, dimpotrivă, sunt timizi, izolaţi etc.

Orice lider sau antreprenor de succes constată curând că pentru a trăi în continuare, organizaţia sau întreprinderea pe care a înfiinţat-o are numai două posibilităţi: ori să stagneze şi să moară, ori să crească. Dacă se dezvoltă, înseamnă că angajează salariaţi noi, din ce în ce mai mulţi. Această creştere a personalului ridică antreprenorului o problemă vitală: cum să-i conducă?

Conducerea poate fi făcută în două feluri: fie după modelul autoritar,

autocratic, fie după modelul cooperativ – al echipei.

Deşi orice om îşi închipuie că ar fi un şef înnăscut, rolul de *lider* eficient este greu de îndeplinit bine, cu rezultate fericite. Este o diferență uriaşă între profitorul care conduce doar pentru a stăpâni subalternii (adică numai pentru folosul său propriu) şi liderul care conduce pentru a mări performanțele (economice, sentimentale, omeneşti) ale grupului (pentru binele colectiv). Şeful tradițional tinde să dea ordine, în loc de a cere sfaturi şi a media. El încearcă să impună păreri în mod autoritar, în loc să coordoneze membrii echipei, susținându-i şi încurajându-i să se autodepăşească.

Adevăratul lider determină oamenii să viseze, să învețe, să facă mai mult, să crească mai mult, să-şi creeze un viitor mai bun.

Activitatea de grup/ echipă se bazează pe participarea voluntară, competentă şi responsabilă a doi parteneri: şef şi subordonați. Din păcate, competența şi responsabilitatea unuia din parteneri nu poate compensa decât în mică măsură incompetența sau iresponsabilitatea celuilalt partener. Astfel, şeful „bun” află curând că are şi subordonati care „sabotează” activitatea comună prin purtarea lor, dupa cum şi subordonații „buni” află (prea) curând că şeful le este corupt, dictatorial etc.

La noi, şcolarizarea obişnuită nu cuprinde şi lecții despre conducere, aşa că deseori adulții care ajung şefi prin merite profesionale („cunosc meserie”) sau datorită „relațiilor” (au pile etc.), îşi dau repede seama de incompetența lor managerială. Pentru a nu pierde postul (şi avantajele respective) devin „duri”, „stăpâni”, corupți şi corupători, ca să-şi impună autoritatea cu orice preț. Nici vorbă de cunoştințe sau îndemânări specifice de lider, de muncă în echipă, de creşterea eficienței sau a competivității.

Productivitatea deficitară şi senzația că la lucru „macini în gol” sunt bine cunoscute la noi. Ele se datorează în cea mai mare parte şefilor incompetenți (dar cu pretenții). De altfel Ford susținea: „*nu există muncitori incapabili – ci doar şefi incapabili*!”. Problema nepriceperii în meseria de lider ar putea fi rezolvată, cu ajutorul *Teambuilding*-ului.

Să analizăm câteva aspecte ale *liderşip*ului, aplicabile la situația instructorului de *Teambuilding* şi la jocurile de colaborare:

4.10. Interesele comune

Instructorul se identifică în mare măsură cu grupul, fiind un membru activ care conduce dar totodată şi participă alături de ceilalți jucători, trăind (cam) aceleaşi sentimente. De obicei participanții se descurcă singuri, n-au nevoie de indicații savante sau de comenzi milităroase, dar şi ei şi instructorul sunt conştienți de necesitatea şi importanța competenței, supravegherii şi controlului unui expert (adult).

Instructorul este în acelaşi timp un factor exterior grupului şi un factor intern.

Sunt şi activități la care instructorul nu poate participa ca jucător, deoarece e silit să supravegheze siguranța desfăşurării.

4.11. Motivarea cu ajutorul provocărilor

Instructorul va încuraja şi provoca jucătorii pentru a-i face să participe din toată inima la jocurile propuse.

Răspunsul la o provocare (stimulare, capacitare, în engl. *challenge*) potrivită, solicitantă, va duce individul la depăşirea rutinei, eforturilor şi rezultatelor obişnuite, pentru a se ajunge în zone noi, silindu-l să facă ce n-a mai făcut, să înfrunte teama de necunoscut şi de impresia de neputință, să accepte ajutorul şi sprijinul oferit de coechipieri. Provocarea mai înseamnă şi să-ți priveşti în fundul sufletului, acolo de unde iese la iveală

frica şi nesiguranța de a face, a decide, a fi. Provocarea poate pune omul cu spatele la zid.

Dar povocarea e o sabie cu două tăişuri. Ea oferă şi posibilitatea aducătoare de satisfacții a schimbării sau a succesului, dar şi pe cea strivitoare a eşecului, accidentării, a căderii în ridicol. Acolo unde sunt condiții pentru dezvoltare, apare inevitabil şi posibilitatea de a sări peste cal, de a exagera cu efortul, de a te întinde mai mult decât e plapuma – ceea ce întârzie creşterea şi dezvoltarea participanților, condamnând astfel la eşec şi anulând unul din scopurile principale ale întregii acțiuni educative

4.12. Participarea voluntară la joc

Ani de zile s-a crezut că succesul educației experiențiale (adică a învăța făcând; sau învățătura la locul de muncă) necesită o atitudine milităroasă din partea instructorului, care trebuia să-i împingă pe toți studenții până la limita posibilităților lor personale, în zona suferinței fizice şi mintale, fără a ține seama de sentimentele lor.

De exemplu, este cunoscută „dresarea" sau „călirea" recruților din armată, prin maltratarea lor de către „bătrânii" din ciclul II. Sau „ritul de trecere" de la stadiul de tânăr cel de adult, practicat de anumite triburi, o probă care să dovedească maturizarea tânărului şi capacitatea lui de a-şi purta singur de grijă în condiții grele. Proba consta fie din vânarea de unul singur a unui animal mare şi periculos (un urs, la pieile roşii amerindiene), fie din furtul unui obiect valoros din satul vecin (la africani) etc. Tânărul candidat se pregătea serios pentru „examen", căci cunoştea consecințele nereuşitei: ursul pe care-l vâna putea să-l desfigureaz sau ucide; dacă era prins de sătenii păgubiți încasa o bătaie soră cu moartea şamd.

Deşi par barbare, aceste metode de pregătire corporală şi mintală, confirmate de o experiență seculară, satisfăceau necesitățile supraviețuirii în condițiile grele de viață respective.

Azi învățământul are caracter de masă, iar consecința unui „bacalaureat" picat nu mai poate fi schilodirea sau moartea.

Studiile au arătat însă că şcolarizarea eficientă poate fi făcută şi fără chinuri groaznice, că libertatea dată studenților de a alege între a face – şi a nu face – o anumită sarcină, produce rezultate educative la fel de bune pentru minte (deşi nu le îmbunătățeşte şi performanțele fizice personale). Această concepție nouă eliberează şi instructorul şi studenții de constrângeri şi sarcini psihice uneori greu de acceptat şi suportat, permite lărgirea la maxim a numărului participanților din ansamblul populației.

Participarea voluntară a unui individ la activitățile de grup ce i se par la limita propriilor posibilități, îi oferă:

- Posibilitatea de a încerca efectuarea unei acțiuni aparent periculoase (pentru el), în cadrul unei atmosfere de înțelegere şi într-ajutorare;
- Libertatea de a da înapoi sau renunța, când stresul îndeplinirii „performanței" sau neîncrederea în propriile forțe devin prea puternice, ştiind însă că are oricând posibilitatea să încerce din nou;
- Şansa de a încerca în siguranță îndeplinirea unor sarcini dificile, ştiind că tentativa este mai importantă decât rezultatul;
- Respectul altora pentru părerile şi deciziile sale.

Participare voluntară nu înseamnă însă chiul, sau lene, sau şmecherie. Studenții au venit la lecție ca să facă o treabă, ei au un scop comun (stabilit în comun acord de la început) şi el trebuie atins. Participarea voluntară înseamnă pentru participant să gândească în mod matur cum poate rezolva sarcina, sau cum poate contribui substanțial la îndeplinirea ei împreună cu coechipierii, apoi să încerce cu sinceritate şi din „toate" forțele să facă o treabă, iar dacă i se pare că nu poate s-o facă deoarece s-ar putea accidenta, de abia atunci să renunțe, momentan, la ea. Instructorul va fi ferm în acest sens!

Iată câteva idei (vezi şi # 4.7):

- Important e să se specifice, de la început, scopul jocului (indiferent care ar fi jocul, scopul este acelaşi: *formarea spiritului de echipă, învățarea participării la activități comune*) şi el să fie bine înțeles de jucători. „Început" înseamnă fie şedința de informare de la începutul lecției, fie scurta discuție de prezentare a jocului respectiv, ba chiar şi o eventuală discuție personală, pe parcursul activității, a instructorului cu persoana cu probleme. Când scopul activității este bine înțeles, studenții se simt mai bine şi acționează mai eficient.
- Nu e obligator ca fiecare participant să devină campion, sau să facă şi el orice fac alții. Dar e important *să contribuie în vreun fel la succesul echipei*. E sarcina instructorului să găsească sarcini corespunzătoare (auxiliare, mai simple etc.) şi pentru jucătorii cu probleme.
- Alegerea unei succesiuni bine gradate a jocurilor poate contribui la creşterea încrederii participanților în propriile forțe şi la depăşirea barierelor din capul lor. Menținerea unui nivel ridicat de entuziasm colectiv de-a lungul lecției este o sarcină importantă a instructorului.
- Presiunea psihologică a grupului asupra membrilor este un factor puternic de influență, care trebuie valorificat abil, în mod constructiv. De aceea jocurile grele trebuie lăsate mai la urmă, după ce studenții s-au familiarizat cu grupul şi au încredere unii în alții. Presiunea psihologică trebuie să apară ca un sprijin dat de grup, nu ca o persecuție. Dar **atenție**: grija colegilor pentru un coechipier se poate transforma foarte uşor în abuz sau hărțuială. Deci – cu măsură!
- Fără încredere reciprocă, sarcinile (temele) unor jocuri mai dificile nu se vor putea realiza. Nivelul scăzut al încrederii arată că participanții n-au jucat încă suficiente jocuri de încredere, sau ele n-au fost conduse bine de instructor pentru a fi eficiente (nu s-au repetat destul etc.).
- Instructorul trebuie să injecteze permanent veselie şi fantezie în activitatea grupului.

4.13. Convenția de colaborare

Scopurile activității din cadrul şedinței vor fi convenite împreună de instructor şi studenți sub forma unei ***Convenții de colaborare***, bazată pe două idei principale: lucrul în echipă şi evitarea accidentelor.

Convenția are trei angajamente de bază:

1. Acordul fiecărui participant de a acționa împreună cu ceilalți în cadrul grupului, pentru realizarea scopurilor convenite;
2. Acordul fiecăruia de a respecta anumite reguli de siguranță şi de purtare;
3. Acordul fiecăruia de a da şi primi informații (*feed-back*) pozitive şi negative, precum şi de a se strădui să-şi schimbe purtarea dacă e cazul.

Convenția se discută şi pune de acord cu participanții cât mai de la începutul stagiului. Respectarea ei înseamnă pentru un participant nu numai că acceptă comportarea grupului, ci şi că va evita desconsiderarea altor jucători, sau chiar a lui însuşi. Însă interacțiunile din grup trebuie manevrate cu atenție de instructor. Chiar dacă ceilalți douăzeci de coechipieri spun adevărul, uneori aflarea brutală a părerii lor despre un coleg poate fi pentru acela un şoc psihologic devastator.

4.14. Când intervine instructorul?

În timpul şedinței, pe parcursul fiecărui joc, instructorul se va implica total în activitate, dar se va şi distra. El poate fi aşa cum doreşte: oricât de chițibuşar, sau oricât de relaxat. Iar după terminarea jocului, va readuce gândurile jucătorilor la realitate, prin discuții asupra activității desfăşurate (*descifrarea experienței - #6*).

Instructorul va interveni însă ***cât mai puţin*** în calitate de şef, în desfăşurarea activităţii grupului. Jocul acţionează cu mare forţă educativă asupra participanţilor tocmai prin lipsa indicaţiilor şi constrângerilor exterioare, prin sarcina de a gândi şi judeca cu propria lor minte.

Dar sunt şi cazuri când e necesară intervenţia lui, chiar întreruperea activităţii, cum ar fi: pentru domolirea ritmului de joc ce riscă să devină periculos; sau pentru curmarea vreunui conflict; sau pentru modificarea unor reguli ce se dovedesc necorespunzătoare etc. Studenţii profită mult din audierea discuţiilor constructive şi transparente purtate de instructor cu unii jucători, pentru stingerea unui conflict care altfel riscă să degenereze spre o situaţie critică, în care caz ar fi necesare măsuri drastice. Cei mai mulţi oameni nu întâlnesc aşa ceva în viaţa lor. De obicei, conflictele sunt amânate, „uitate", ascunse, lăsate să mocnească (până explodează!).

Iată câteva exemple de intervenţie:

- Se întrerupe jocul şi se adună participanţii pentru o (aşa-zisă) scurtă *şedinţă de instruire tehnică* - fie că informaţiile respective erau cu adevărat necesare, fie că oprirea e făcută pentru a reinstaura pe furiş disciplina. Pot fi date indicaţii de genul: cum se apucă partenerul, sau cum te ţii de el, cum te legi la ochi etc. Acest fel de intervenţie nu este percepută cu ostilitate de participanţi, întrucât toată lumea ştie că are de învăţat de la instructor. Deoarece şedinţa recentrează atenţia tuturor asupra instructorului, acesta poate uşor manipula grupul în direcţia dorită, respectiv pentru evitarea accidentelor, stingerea unor conflicte (chiar nedeclanşate) şi întărirea atmosferei pozitive.
- *Schimbarea unui joc cu altul* mai potrivit: dacă jocul nu se potriveşte cu specificul grupului (de exemplu instructorul a ales un joc prea simplu pentru participanţi care se dovedesc mai deştepţi decât anticipa el).
- *Schimbarea regulilor jocului*, fie prin „decret" unilateral al instructorului, fie prin consultare democratică cu toţi jucătorii. Schimbările pot merge de la legarea la ochi, la „îngheţarea" pe loc a jucătorilor şi înregistrarea în memorie a poziţiilor tuturora (vezi # 6.4.1. - 6), până la:
- *Întreruperea jocului şi trecerea direct la „analizarea/ descifrarea experienţei*", când grupul întârzie prea mult rezolvarea sarcinii şi se face târziu, sau unii participanţi se plictisesc şi încep să chiulească etc.
- *Discutarea modului cum se respectă* ***Convenţia de colaborare****.* Această şmecherie pedagogică permite rediscutarea oricărui aspect al jocului sau activităţii, în vederea îmbunătăţirii situaţiei. Întrebarea „*oare ne respectăm angajamentele convenite la începutul şedinţei*?" poate fi repetată oricând, de câte ori e nevoie. În felul acesta se curmă indisciplina, activităţile nelegate de joc, glumele proaste, provocările, insultele, îmbrâncelile etc. În general participanţii se bucură când e reamintită *Convenţia* şi obligaţiile care decurg din ea, întrucât în focul acţiunii unii jucători mai uită de ele şi (involuntar) creează relaţii tensionate cu ceilalţi.

4.15. Delegarea sarcinilor de conducere

Dacă e nevoie, când sunt mai multe echipe (grupe), pentru buna desfăşurare a şedinţei fiecare echipă va alege câte un membru pentru a îndeplini una din următoarele sarcini: un *organizator*, un *animator*, un *raportor*. Dacă grupul alcătuieşte o singură echipă, toate aceste sarcini pot fi îndeplinite de instructor.

Organizatorul (liderul) conduce activitatea echipei (sub îndrumarea şi supravegherea instructorului). El primeşte o fişă (eventual laminată în plastic) pe care sunt trecute numele jocului, echipamentele necesare, regulile şi sarcina jocului, penalizările, întrebările de control pe care le adresează echipei. Aceste întrebări urmăresc să stabilească că toţi participanţii au înţeles bine ce au de făcut. Până ce membrii echipei nu răspund satisfăcător la întrebări, organizatorul nu dă semnalul de începerea

jocului.

Exemple de întrebări:

- *Ce materiale auxiliare vom folosi?*
- *De unde pornim?*
- *Care sunt regulile?*
- *Care sunt penalizările?*
- *Unde trebuie să ajungem?*
- *Ce se întâmplă dacă atingem sfoara?*
- *Cât timp trebuie să stăm acolo?*
- *Cum ştim că am terminat sarcina?*
- *Unde vor fi materialele la sfârşitul jocului?*
- *Cum ne putem ajuta unii pe alții?*
- *Ce se va auzi în timpul jocului?*
- *Ce se întâmplă dacă unul din noi se poartă urât cu un coechipier?*

Dacă echipa nu reuşeşte să rezolve sarcina jocului după mai multe încercări, organizatorul poate cere sfaturi de la instructor; dar atenție: prea mult ajutor anulează efectul educativ al activității! Studenții trebuie să încerce din greu singuri, până ce ajutorul exterior devine oportun.

Animatorul are sarcina să laude diversele acțiuni colective ale echipei, atât în cursul jocului cât şi după terminarea sa (spre deosebire de ceilalți coechipieri, care îşi laudă numai vecinul sau partenerul).

Raportorul va expune instructorului (care n-a putut urmări continuu activitatea fiecărei echipe, din cauză că le supraveghea pe celelalte) cum a rezolvat echipa sa tema jocului, ce a fost distractiv şi ce a fost greu, ce crede echipa că ar trebui schimbat în regulile jocului etc. Raportorul prezintă apoi aceleaşi informații în fața adunării tuturor echipelor (dacă e cazul).

Raportul va consta din răspunsul la următoarele întrebări:

1. Cum s-a implicat fiecare membru al echipei noastre la rezolvarea sarcinii jocului?
2. În timpul jocului s-au folosit expresii de depreciere la adresa unor coechipieri? (vezi # 6.4.2.)
3. Ne-am ascultat unii pe alții şi am folosit ideile de soluționare propuse de coechipieri?
4. Câți şi care coechipieri au folosit cuvinte de apreciere? (vezi # 8.1.)
5. Care au fost expresiile de apreciere auzite în cursul jocului?

4.16. Împreună – sau „eu primul”?

Jocurile de colaborare sunt opusul competiției, dar din păcate, cu toată bunăvoința, participanții nu pot scăpa total în cursul şedinței de urmările unei educații de-o viață. Dibăcia instructorului constă în folosirea spiritului competitiv - care va apare inevitabil, pentru realizarea scopului lecției, adică: formarea spiritului de echipă, creşterea unității grupului, întărirea personalității studenților. În acest sens, participanții vor fi dirijați să se întreacă nu cu coechipierii ci cu ei înşişi, sau cu un obstacol, sau cu un record (poate imaginar), dar mereu cu plăcere, fără încrâncenare.

Iată câteva sugestii de ***criterii necompetitive*** pentru măsurarea succesului echipei, pe care le poate folosi instructorul:

- Se cronometrează durata activității;
- Câți jucători reuşesc să treacă peste, sau prin, obstacol, în timpul disponibil;
- Cât de bine se respectă regulile (de exemplu: nu se atinge sfoara, nu desprindeți mâinile etc.);
- Arătați spectatorilor (părinți etc.) ce bine vă pricepeți (fără ca aceasta să dea naştere unei atitudini de „noi contra ei”);

	- Se va insista asupra motivelor care ne împiedecă să reuşim; acelea sunt duşmanii – iar nu ceilalți oameni etc.; - Instructorul va organiza ***reuşita sigură*** a grupului, cu ajutorul unor jocurilor cu dificultate adecvată capacității participanților. Nimic nu ajută mai mult decât succesul la dispariția gândurilor rele şi a fricii de nereuşită; - Instructorul va insista asupra respectării ***Convenției de colaborare***. Preocuparea unor jucători de a face impresie bună asupra coechipierilor sau a instructorului poate duce la conflicte între membrii grupului; - Instructorul va aranja (schimba) regulile jocurilor astfel ca să dispară posibilitatea de competiție. Participanții vor fi implicați în treaba acesta (fiind o formă de dezvoltare a capacității lor de inițiativă), vor fi foarte încântați; - Dacă grupul are câte o dată chef de un joc competitiv, vor fi lăsați să se joace. Nu contează scorul, ci ocazia de a fugi, a marca, a prinde etc.
4.17. Motivarea cu ajutorul umorului	Deşi serioase în fond, jocurile de *Team-building* urmăresc şi distracția jucătorilor, „***învățarea cu bucurie***”. Cu alte cuvinte, schimbările în bine sociale, sau educative, sau din interiorul întreprinderilor, pot fi susținute de distracție! Se poate spune că „*veselia educă*”. Studenții trebuie să se bucure când joacă, să părăsească şedința cu zâmbetul pe buze şi să aştepte cu plăcere repetarea ei, pentru mai multă distracție. Dacă instructorul nu injectează din când în când puțină veselie în activitate, studenții obosesc (mintal), se vor plictisi şi vor reacționa fără chef, efectul educativ va scădea. Iată câteva sugestii în acest sens pentru instructori: - *Nu lua prea în serios ceea ce faci - şi nici pe tine*. - *Regulile jocului pot fi schimbate, nu sunt de la Dumnezeu*. Contează nu regula din carte, ci aceea care face grupul să participe cu plăcere. - *Nu fii zgârcit* la numărul de crocodili din râul care trebuie traversat, de furtuni la orizont, de tornade după colț, de canibalii ascunşi după lada de gimnastică şamd. – adică pericolele care amenință jucătorii ce întârzie rezolvarea sarcinii jocului. - *Nu folosi obiecte uzuale ca material didactic pentru jocuri.* Când capătă o minge de fotbal, studenții „ştiu” ce urmează, atenția lor scade. Unii mai pricepuți la fotbal încep să-şi organizeze imaginea de vedete, alții mai nepricepuți încep să regrete că au venit, majoritatea participă în continuare fără tragere de inimă. Din contră, foloseşte baloane, sticle de plastic, păpuşi, mingi din ciorapi vechi etc., obiecte neobişnuite, comice. - *Botează jocurile şi obiectele cu nume originale, ciudate, comice*.
4.18. Păstrarea cumpătului	Oricât ar fi de bun, un plan/ program de lucru nu poate prevedea chiar toate posibilitățile. De aceea instructorul trebuie să fie pregătit mintal pentru a face față situațiilor nedorite sau neprevăzute – din păcate, inevitabile. Astfel de situații pot fi: vremea neprielnică; imposibilitatea sosirii unuia sau mai multor participanți (defecțiune de maşină/ tren/ lift etc.); o pană de curent electric; indisponibilitatea locului prevăzut pentru acțiune; îmbolnăvirea sau accidentarea unuia sau mai multor jucători; coalizarea/ revolta spontană a câtorva participanți contra unui coleg sau a instructorului etc. Mai ales în astfel de cazuri, instructorul nu are voie să se lase copleşit de panică, emoții, grabă, disperare, isterie, oboseală etc. Pregătirea cât mai bună/ completă a variantelor de rezolvare poate fi de mare folos, de exemplu procurarea cât mai multor numere de telefon de la

	cei care contribuie chiar şi indirect la realizarea stagiului sau pot ajuta la remedierea situației: societăți de transport, ateliere de reparații etc. O altă soluție constă în prevederea unei liste de priorități şi soluții de schimb, de exemplu: dacă apare un accident - cine se va ocupa de accidentat şi cine va continua conducerea grupului/ activităților; dacă locul prevăzut e indisponibil - unde se mută activitatea; dacă nu funcționează grupul sanitar - cum se rezolvă solicitările; şamd. Dar – nimic nu poate înlocui experiența! Aşa că exersați şi aplicați cele aflate din carte oricând găsiti un prilej, în orice adunare/ grup, chiar dacă nu e o şedință formală de *Team-building*. Organizați-o Dvs. *Ad-hoc*. De exemplu: la o reuniune de familie, la o întrunire cu prieteni sau colegi etc. Adunați experiență pentru a deveni un bun formator de echipă, pentru a mări coeziunea socială (şi fericirea!) grupurilor din care ajungeți să faceți parte!

5. EVITAREA ACCIDENTELOR

5.1. Prima grijă: siguranța participanților

Primum, non nocere! (înainte de a face binele, să nu facem rău!)

Instructorii vor respecta cu conştiinciozitate toate regulile de siguranță. Regulile jocurilor şi activităților se adaptează la caracteristicile şi capacitatea participanților şi a grupului, de exemplu: vârstă, sex, gradul de invaliditate etc. Capacitatea grupului va fi în permanență supravegheată şi evaluată cu atenție. Nu se porneşte nici o activitate pe care grupul nu pare capabil s-o ducă la bun sfârşit fără pericol de accidentare.

Înainte de începerea activităților în sală sau în aer liber, se verifică hainele şi încălțămintea jucătorilor.

La evitarea accidentelor contribuie substanțial buna organizare a şedinței, cu o succesiune judicioasă a dificultății jocurilor (vezi # 4.4.) şi evitarea participării forțate a studenților (vezi # 4.11.).

Asigurarea coechipierilor ajută la evitarea accidentării din cauza căderilor. *Asigurarea colegilor* este o tehnică de prevenirea accidente-lor, vitală pentru unele jocuri, în descrierea cărora am inclus instrucțiuni speciale în acest sens. Ele vor fi studiate cu atenție de instructor. Cel care asigură poartă numele de „***salvator***”.

În caz de necesitate, se aduc supraveghetori şi salvatori suplimentari, din afara grupului (adulți etc.).

Jocul va fi oprit imediat ce apare vreun pericol de accidentare oricât de mic. Activitatea va fi întreruptă înainte de apariția accidentului – nu după!

În cursul jocurilor, căderile participanților sunt inevitabile. Siguranța proprie e sarcina fiecărui jucător, aşa că orice participant trebuie să se asigure singur, adică să caute să evite urmări grave în cazul căderii, fără nici un ajutor. Faptul că se loveşte (uşor), sau cade pe sol, sau că şi el şi salvatorul cad, nu înseamnă că doar salvatorul a greşit sau a „chiulit” – ci mai degrabă că „***victima e de vină pentru ce pățeşte***!” (deoarece nu a fost atentă, nu s-a concentrat suficient etc.).

5.2. Dificultatea crescătoare a activităților

Conceptul de "***succesiunea jocurilor cu dificultate crescătoare***" pentru alcătuirea planului lecției înseamnă alegerea unor jocuri adecvate participanților, care să devină din ce în ce mai solicitante, fiecare bazându-se pe învățămintele extrase din jocul precedent.

Jocurile vor fi alese cu grijă. Se propun numai jocuri pe care participanții le pot efectua fără pericol de accidentare. În multe cazuri, jocurile mai complicate înseamnă un pericol mai mare de accidentare. Îndemânarea şi maturitatea jucătorilor vor fi estimate după fiecare joc. Se vor pune întrebări de evaluare - pentru a determina gradul în care participanții înțeleg ce se petrece cu ei şi ce pericole există. Grupa va căpăta permisiunea să participe la rezolvarea unui joc numai după ce îşi câştigă dreptul de a o face.

Se vor alege jocuri pe care grupa le poate termina cu succes. Instructorul se va concentra asupra unor activități care să ajute grupa să-şi corecteze slăbiciunile.

Instructorul trebuie să fie flexibil. Dacă desfăşurarea jocului e necorespunzătoare, el va fi întrerupt fără amânare, pentru a se trece la altă activitate, mai adecvată capacității grupei.

5.3. Numai participare voluntară!

Participarea la toate activitățile se face numai pe bază de voluntariat (vezi şi # 4.11.). Nimeni nu va fi forțat să participe la vreun joc, dacă aceasta ar depăşi nivelul de confort al elevului respectiv. Instructorul va anunța din nou această regulă la începutul fiecărui joc şi va insista asupra dreptului fiecăruia de a nu participa.

Însă cei care nu participă direct la joc nu vor sta degeaba. Ei vor lua parte la activitatea grupului, de exemplu asigurând colegii, sau într-un alt fel - care obligatoriu li se va indica de către instructor.

5.4. Asigurarea tovarăşilor de joc

La unele activități devine obligatorie asigurarea jucătorilor (între ei) contra căderii sau accidentării.

Pentru o asigurare corectă, *salvatorul* trebuie;

- să fie *atent* (cu ochii să urmărească în continuu ce se petrece cu jucătorul primit în grijă),
- să aibă *o postură bună*: să stea cu corpul echilibrat şi stabil, cu genunchii îndoiți, cu mâinile în sus (spre jucătorul asigurat), şi
- să *se poziționeze* mereu lângă şi sub jucătorul primit în grijă.

A asigura un coleg jucător înseamnă să te poziționezi astfel ca să poți ***frâna*** căderea lui, în mod excepțional chiar să o opreşti.

Deşi salvatorii vor sta în poziții ce le-ar permite să prindă un jucător care cade, trebuie subliniat că ***nu trebuie s-o şi facă***, căci *prinderea* (oprirea) unui obiect care cade de la o înălțime oricât de mică e **periculoasă**. Atât salvatorii cât şi jucătorii trebuie să înțeleagă bine că "*asigurare*" înseamnă ***numai susținerea*** capului şi a părții superioare a trunchiului în cazul căderii, pentru a feri aceste părți vitale de lovituri grave.

Sarcina salvatorului e să frâneze căderea asiguratului, astfel ca şocul la contactul lui cu solul să fie suportabil (dacă şi asiguratul face ce trebuie, adică îşi amortizează singur căderea), plus că şi el însuşi să nu se accidenteze.

De-a lungul lecției, instructorul *va repeta mereu* elevilor importanța şi necesitatea asigurării colegilor, supraveghind atent grupa.

Pregătirea asigurării şi a salvatorilor se face astfel:

- Se explică principiul şi înțelesul acțiunii de asigurare;
- Se va explica diferența între acțiunile de asigurare şi cele de ajutor;
- Se demonstrează şi insistă asupra legăturii dintre asigurare şi încrederea reciprocă;
- Salvatorii trebuie să înțeleagă şi accepte că sarcina lor implică sacrificiu, că asigurarea e o activitate periculoasă;
- Salvatorii vor fi atent supravegheați şi îndrumați de instructor;
- Salvatorii vor urmări şi mima mişcările asiguraților;
- Salvatorii se schimbă şi se rotesc, pentru ca toți să treacă prin diverse locuri, iar cei mai solizi să nu facă singuri toată treaba;
- La preluarea sarcinii, fiecare salvator va schimba câteva vorbe cu jucătorul primit în grijă;
- Numărul minim de salvatori pentru orice situație e **doi**. Uneori, diverşi factori, cum ar fi: dimensiunile, forța, greutatea, gradul de oboseală, atât ale asiguraților cât şi ale salvatorilor, impun creşterea acestui număr. ***La asigurare nu se fac economii!***

Dar şi existența a *prea multor* salvatori constituie o greşeală: nimeni nu va mai fi convins de importanța sarcinii, ei nu mai sunt atenți, deoarece fiecare va crede că „*de el n-o să fie nevoie, o să intervină celălalt salvator, ceilalți sunt destui*”.

Instructorul trebuie să organizeze treaba astfel ca fiecare salvator să fie (să pară) esențial pentru sarcina respectivă. Dacă sunt mai mulți salvatori decât strictul necesar, ei vor fi rotiți prin diversele poziții şi responsabilități.

- Fiecare salvator trebuie să înțeleagă şi accepte că sarcina lui poate fi uneori îndeplinită mai bine împreună cu alt coleg, nu făcând el singur pe grozavul;
- Instructorul va stimula mândria îndeplinirii sarcinii de salvator.

Învățarea asigurării se face în situații controlate – vezi de exemplu # 14.1.

5.5. Căderile

Priceperea de a cădea fără să te accidentezi este necesară pentru atingerea scopului unei educații corecte: dezvoltarea personalității.

Aceasta îndemânare ar trebui învățată de orice persoană, în cadrul competenței de supraviețuire necesară oricărui om responsabil. Din păcate, societatea actuală îşi învață greşit membrii să trăiască într-o lume ireală, lipsită de orice pericol natural, în care „protezele” (case, lifturi, automobile etc.), autoritățile statului (poliție, pompieri, Salvarea etc.), politicienii şi media, îşi dau mâna pentru a feri individul de orice i-ar putea deranja tihna. În momentul când sunt confruntați cu cel mai mic pericol corporal, cetățenii actuali „mor cu zile”.

Priceperea de a cădea fără urmări contondente sporeşte siguranța celor angajați în activități simple ce pot deveni „periculoase”: un joc de fotbal în parc, mersul pe bicicletă, deplasarea la şcoală sau la muncă; reduce şansa de accidentare în cazul unei împiedecări sau alunecări involuntare (pe gheață, noroi etc.); creşte încrederea individului în propriile forțe şi în capacitatea lui de a se descurca în situații critice.

În cazul jocurilor de colaborare, îndemânarea de a cădea fără urmări rele creşte pofta de participare şi curajul de a încerca acțiuni spre limita posibilităților personale (de obicei auto-apreciate greşit, că ar fi mai mici).

Accidentele cele mai frecvente produse de căderea în timpul deplasării înainte sau înapoi se datorează fie frecării corpului sau mâinilor pe sol, fie preluării şocului cu mâinile.

Principiul de bază pentru evitarea accidentării la cădere este repartizarea forței de ciocnire a corpului cu solul pe o suprafață cât mai

mare (pentru micşorarea presiunii de contact), ceea ce se realizează prin ***ghemuire şi relaxare***.

Salvarea din căderea înainte sau înapoi din mişcare ***orizontală*** se poate face cu amortizare prin rostogolire **pe un umăr** (cel dinainte). La amortizare ***se interzice*** sprijinirea pe sol cu părțile proeminente: cotul, genunchiul, palma, dosul palmei. De asemenea, se interzice atingerea solului cu capul, care în timpul căderii trebuie ținut aplecat, cu bărbia lipită de piept şi urechea dinapoi spre umărul din spate.

Căderea pe ***verticală*** se face preluând majoritatea forței şocului prin îndoirea picioarelor, iar restul prin folosirea brațelor şi aşezarea corpului pe sol.

Pentru ***învățarea căderilor*** e bine ca elevul să fie îmbrăcat într-un trening larg şi cât mai gros, iar suprafața de exersare să fie moale: saltele (sportive), iarbă mare etc.

În continuare sunt descrise tehnica şi metodica învățării numai pentru salvarea din căderile înainte şi înapoi, cu amortizare prin rostogolire.

Alte tehnici de salvare care ar trebui învățate se referă la: *căderea înainte*, cu aterizare culcat cu fața în jos (şi amortizare prin bătaie pe sol cu antebrațele); *căderea laterală*, cu aterizare pe partea laterala a corpului (şi amortizare prin arcuirea laterală a corpului plus bătaie pe sol cu antebrațul de jos); *căderea cu săritură pe spate*, cu amortizare prin bătaie cu antebrațele pe sol şamd.

5.5.1. Căderea înapoi cu amortizarea şocului prin rostogolire

Se învață individual, în etape:

A - pornind din postura ghemuit, cu trunchiul la 45º fată de direcția căderii, cu un umăr înainte şi şoldul opus înapoi. Brațele se adună cu palmele în afară, lângă obrazul dinainte, urmând a contribui la amortizarea şocului şi la susținerea greutății corpului. Obrazul va fi lipit de umărul dinapoi (sau altfel spus: *se priveşte pe sub brațul dinapoi – în acest caz spre dinspre locul căderii*). Apoi elevul împinge uşor cu picioarele şi începe o rostogolire lentă înapoi peste umăr (NU peste ceafă!), dar cu suficient avânt ca să nu se oprească în postura stând pe spate cu picioarele în sus. *Atenție*: pentru a cădea fără accidente e necesar un minim de viteză orizontală! Vezi figura 5.1.

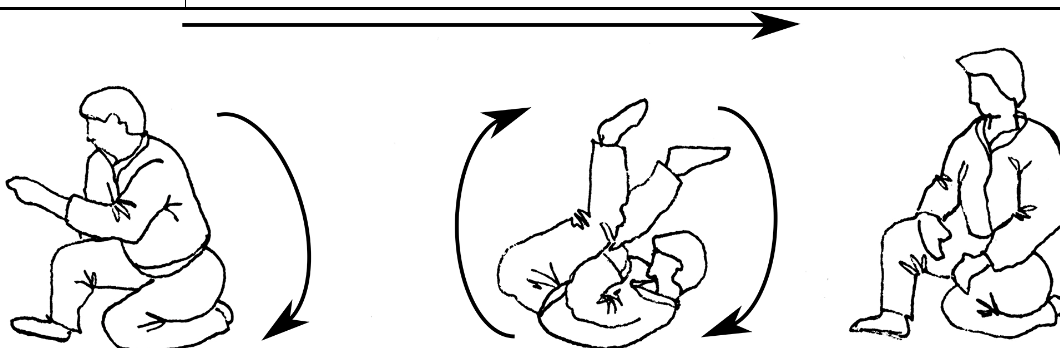


Figura 5.1. Rostogolirea înapoi, cu pornirea şi terminarea în postura ghemuit

În timpul rostogolirii corpul trebuie să fie ca o sferă, cu picioarele adunate şi labele ținute lângă fund. Capul nu trebuie să atingă solul! În timpul căderii contactul spinării cu solul va fi pe o linie diagonală, pornind de la umăr până la fesa opusă. În timpul căderii trunchiul este orientat cam la 45º fața de direcția de înaintare, nici la 0º (cu capul înainte - s-ar cădea pe ceafă), nici la 90º (s-ar cădea pe şale sau rinichi). Rostogolirea se termină când trunchiul ajunge deasupra picioarelor, după care elevul repetă căderea pe

	celălalt umăr. Se repetă de 10-20 ori, alternativ pe ambele părți (umeri). B - după ce elevul capătă oarecare îndemânare cu pornirea rostogolirii din postura ghemuit, va trece la pornirea căderii din picioare. Succesiunea mişcărilor va fi: din stând în picioare – ghemuire – rostogolire – ghemuire – ridicarea în picioare (vezi figura 5.2); repetarea căderii, pe celălalt umăr. Se repetă de 10-20 ori, alternativ pe ambele părți (umeri), fără grabă.

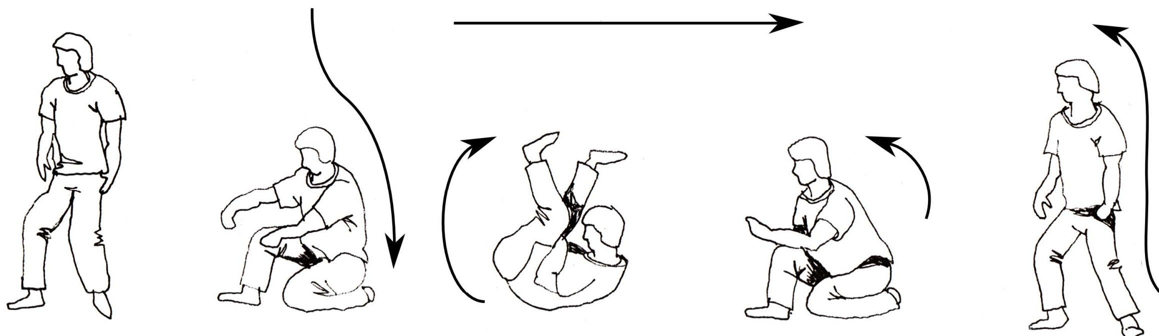


Figura 5.2. Căderea înapoi, cu pornirea şi terminarea stând în picioare

	Atenție: priceperea de a cădea se învață destul de greu, în circa 10 şedințe a 10-15 minute, de-a lungul a circa 3 săptămâni!
5.5.2. Căderea înainte cu amortizarea şocului prin rostogolire	Mişcările căderii înainte se desfăşoară invers celor de la căderea înapoi. Căderea se învață tot individual, în etape: A - mai întâi: pornind din postura ghemuit, cu trunchiul rotit la 45º față de direcția căderii, cu un umăr înainte. Brațul dinainte are un rol important: se duce încordat şi arcuit înainte (cu cotul în sus) iar palma se pune pe sol; brațul dinapoi contribuie şi el la amortizarea şocului şi la susținerea greutății corpului. Obrazul va fi lipit de umărul dinapoi (sau altfel spus: *se priveşte pe sub brațul dinapoi*). Apoi elevul împinge uşor cu picioarele şi începe o rostogolire lentă peste umăr (NU peste ceafă!), dar cu suficient avânt ca să nu se oprească stând pe spate, cu picioarele în sus. *Atenție*: pentru a cădea fără accidente pe un umăr, e necesar un minim de viteză orizontală; se interzice căderea verticală statică direct pe umăr (mai ales pe o suprafață dură)! Vezi figura 5.3.

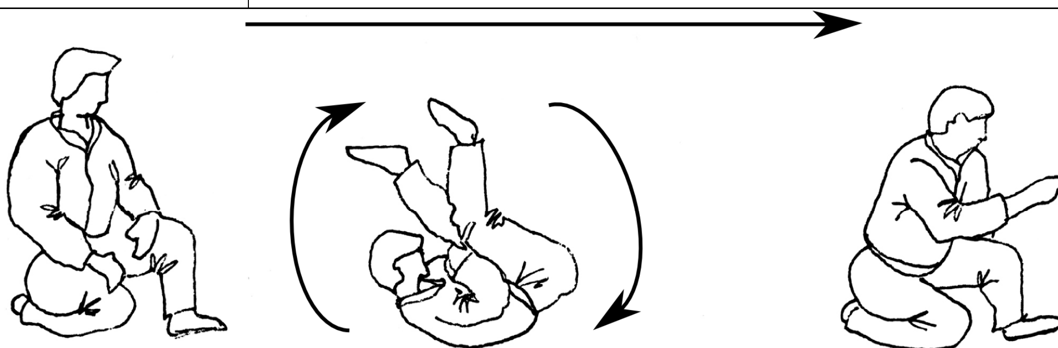


Figura 5.3. Rostogolirea înainte, cu pornirea şi terminarea în postura ghemuit

	În timpul rostogolirii corpul trebuie să fie ca o sferă, cu picioarele adunate şi labele ținute lângă fund. Capul şi ceafa nu trebuie să atingă solul! În

timpul căderii contactul spinării cu solul va fi pe o linie diagonală, pornind de la umăr până la fesa opusă. În acest scop, trunchiul este orientat cam la 45º fața de direcția de înaintare, nu la 0º (cu capul înainte – pentru că s-ar cădea pe ceafă), nici la 90º (s-ar cădea pe şale sau rinichi). Rostogolirea se termină când trunchiul ajunge deasupra picioarelor. Apoi elevul repetă căderea pe celălalt umăr, reaşezându-se în poziția de pornire (ghemuit).

Se repetă de 10-20 ori, pe ambele părți (umeri).

B - după ce elevul capătă oarecare îndemânare cu pornirea rostogolirii din postura ghemuit, se trece la pornirea din stând în picioare. Succesiunea– ridicarea mişcărilor va fi: din postura în picioare – ghemuire – rostogolire – ghemuire în picioare (vezi figura 5.4); apoi repetarea căderii, pe celălalt umăr.

Se repetă de 10-20 ori, alternativ pe ambele părți (umeri), fără grabă.

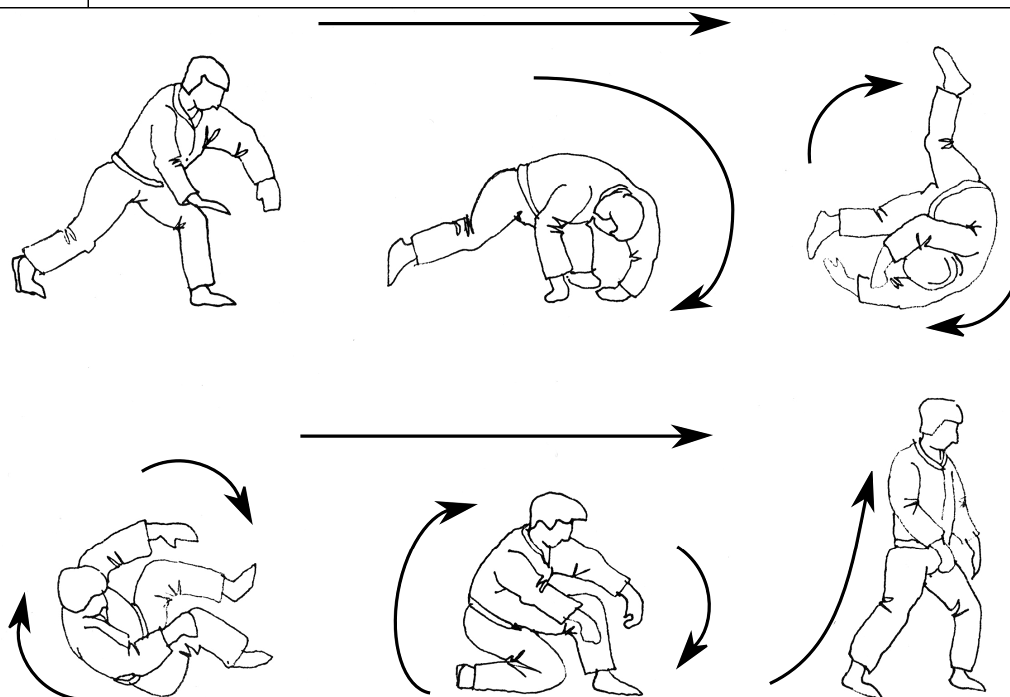


Figura 5.4. Căderea înainte, cu pornirea şi terminarea stând în picioare

Atenție: priceperea de a cădea înainte şi înapoi se învață în circa 10 şedințe a 10-15 minute, de-a lungul a circa 3 săptămâni.

5.5.3. Căderi în grup

Căderile în grup transformă învățarea căderilor într-o joacă:

1. Grupul se împarte în grupe de 4-5 elevi. Membrii fiecărei grupe se aliniază pe o linie, cu intervale de 2-3 m. între ei, şi la un semnal pornesc să facă căderi înainte (sau înapoi) până la o altă linie, paralelă cu prima, aflată la circa 20 de metri de ea. *Atenție*: căderile se fac fără grabă, pe ambele părți (alternativ pe stânga – pe dreapta)!

2. Grupul se împarte în două grupe egale, care se înşiră perechi față în față pe două rânduri, la distanța de un braț.

Membrii unui rând se întorc cu spatele la parteneri, care la un semnal vor împinge uşor pe cei din față să cadă, dându-le cu ambele palme un brânci pe omoplați. *Atenție*: împingerea trebuie să fie prietenoasă! Se repetă de 4 ori, alternativ cădere pe dreapta şi pe stânga. Apoi se schimbă rolurile. Fără grabă!

	3. Grupul se împarte în grupe de 4-5 elevi. Membrii fiecărei grupe se aliniază pe o linie, cu intervale de 2-3 m. între ei, şi la un semnal se ghemuiesc, apoi fac un *salt de broască* înainte, după care continuă cu o cădere înainte. Se repetă de câteva ori. Apoi se trece la o succesiune de: săritura broaştei – cădere înainte – săritura broaştei etc. 4. Grupul se împarte în grupe de 4-5 elevi. Membrii fiecărei grupe se aliniază pe o linie, cu intervale de 2-3 m. între ei, şi la un semnal pornesc să facă o serie de câte două căderi legate: una înainte şi următoarea înapoi, până la o altă linie, paralelă cu cea de plecare şi aflată la circa 20 de metri de ea. Mişcările vor fi cât mai curgătoare. **Atenție**: la căderile în grup elevii se pot ciocni între ei. Instructorul va insista asupra necesității urmăririi cu atenție a activității vecinilor. **Notă**: pentru însuşirea tehnicii căderilor se recomandă insistent instructorilor cel puțin să studieze cărți şi videofilme despre Aikido, dar şi mai bine să ia lecții de Aikido.

6. PRICEPEREA EXPERIENȚEI

6.1. Ne jucăm pentru a învăța să trăim

Participarea la un joc va constitui o experiență plăcută pentru jucători, dar nu totdeauna lecția pe care el încearcă s-o transmită va fi bine înțeleasă de ei. Jocul nu trebuie să rămână la nivel de distracție sau sport, jucătorul nu trebuie lăsat să treacă prin el *ca gâsca prin apă*, ci trebuie ajutat să se „ude” cât mai mult. De aceea are o importanță majoră *descifrarea experienței* pe care el a trăit-o prin participarea la joc, ca să priceapă mesajul lecției.

Lămurirea învățăturii pe care a intenționat s-o transmită jocul se face cu ajutorul discuției pentru *descifrării experienței*, după desfăşurarea activității. Această discuție pentru lămurirea şi înțelegerea experienței face parte integrală din fiecare joc:

Învățătura = Jocul + Descifrarea experienței

Descifrarea se face cu ajutorul unei discuții interactive, dirijată abil de instructor ***cu ajutorul întrebărilor***. El nu va furniza răspunsuri, nu va trage concluzii, nu va da lecții, nu le explică el ce au simțit şi trăit ei; toate acestea trebuie găsite de participanți, cu mintea si efortul lor de gândire. Rolul instructorului în aceasta etapă este să lămurească şi să concentreze discuțiile, dând unele indicații utile şi atenționând grupul asupra unor detalii relevante pe care ei nu le sesizau. El va conduce elevii spre înțelegerea modului în care purtările lor au influențat performanța grupului/ echipei. Instructorul dibaci subliniază momentele importante ale jocului, cu efect de iluminare, care capacitează participanții să gândească altfel decât o fac de obicei (să-şi zică: *aha, asta era, mi-a căzut fisa*!), sau să ia în considerație factori pe care îi neglijau.

Dar instructorul **nu conduce**, ci e doar un consultant, un ghid, un ajutor al grupului. Pentru succesul educativ, e important ca rezultatul activității/ jocului/ învățăturii să aparțină grupului – nu instructorului. Jucătorii trebuie ajutați să raționalizeze emoțiile pe care le-au trăit în cursul acțiunii.

Însă discutarea sentimentelor şi emoțiilor simțite în cursul jocului/ experienței poate fi apăsătoare pentru unii participanți. Deşi câțiva din ei vor fi dispuşi să discute, de obicei mulți nu vor fi în stare să-şi exprime sentimentele în cuvinte. Dar dacă ei nu vorbesc şi nu conştientizează cele petrecute, experiența (jocul) prin care au trecut va fi mai puțin înțeleasă, sau chiar deloc, iar efectul educativ asupra lor va fi mai mic, poate chiar nul.

Discuțiile finale pentru asigurarea unei depline valorificări a jocului sunt de o importanță capitală şi nu trebuie subestimate. Câteodată poate fi util să se întrerupă jocul chiar pe parcurs, pentru a–i ajuta pe participanți să-şi adune şi ordoneze gândurile, spre a relua activitatea cu mai mult spor.

Analiza activității este vitală pentru ca atenția grupului să revină la **problema de bază a acțiunii: *de ce ne jucăm***? *de ce „pierdem” timpul aici*?

În cadrul *descifrării experienței* se analizează cum seamănă problemele puse de joc cu problemele puse de colaborarea socială, căutându-se paralele între modul de rezolvare a temei jocului şi ce s-ar putea face pentru atingerea unui scop sau interes comun, în cazurile concrete din viața reală - similare celor din joc (situații eventual indicate de jucători, sau indicate în prealabil de Client/ manager etc.).

Chiar dacă se pricep la conducerea activităților practice/ jocurilor, unii instructori sunt intimidați şi nepricepuți să conducă ***discuțiile pentru priceperea experienței***.

Iată câteva sugestii care i-ar putea ajuta:

- *Descifrarea experienței* nu este o activitate separată, distinctă, ci face parte din ansamblul acțiunii educative, care include: introducerea, încălzirea, jocurile propriu-zise etc. Această totalitate este reprezentată de imaginea ciclică a acțiunii educative. Jocul se desfăşoară ca un ***ciclu***: începe cu prezentarea regulilor; apoi instructorul se desprinde de jucători, lăsându-i să se descurce singuri, iar grupul trece la o primă încercare de rezolvare; în sfârşit, jocul se termină şi urmează o discuție, în cursul căreia jucătorii se autoanalizează, pentru a vedea cum au rezolvat sarcinile jocului şi cum poate această rezolvare să-i ajute în cadrul mai larg al vieții lor obişnuite. Grupul s-a întors la punctul de plecare, ciclul s-a închis – şi se va repeta la jocul următor.
- Uneori instructorii au impresia că şedința a decurs bine, pentru ca doar puțin mai târziu să descopere o mulțime de participanți nemulțumiți: unul că n-a fost băgat în seamă, altul că a fost silit să sară când lui îi era frică, altul că a fost hărțuit de colegi şamd. Discutarea experienței ajută la descoperirea acestor probleme şi la rezolvarea lor. E mult mai bine şi productiv pentru grup şi indivizi ca ele să fie discutate transparent cu toți participanții, decât într-un colț cu câțiva, sau în particular cu instructorul. Discutarea deschisă cu toată lumea devine un mijloc educativ pentru schimbare în bine a grupului.

Rețineți: ***discuții interactive, nu predică moralizatoare***!

Descifrarea experienței trebuie privită ca şi când ar fi un joc de creativitate, cu următoarele caracteristici:

- Participă **toți**;
- Scopurile prioritare sunt: evitarea accidentelor şi stabilirea încrederii;
- Se aplică ***Convenția de colaborare*** (# 4.12.);
- Instructorul creează cadrul activității, dar soluția o dă grupul;
- Grupul se concentrează asupra sarcinilor pe care le poate îndeplini;
- Activitatea are ca scop rezultatele pozitive, constructive;
- Sarcinile individuale şi colective sunt doar nişte probleme de rezolvat (nu chestiuni de onoare, de viață sau moarte etc.);
- Pe instructori şi participanți îi leagă activitatea desfăşurată împreună;

- *Experiența prezentă* este singura care contează;
- Discutarea (*descifrarea*) experienței se face după fiecare joc, sau oricând este necesar;

- Însuşi participanții sunt factorii care provoacă propria lor dezvoltare, şi treptat ei trebuie să devină mai responsabili pentru propria lor educare - sau creştere.

Discutarea activității desfăşurate trebuie să fie simplă şi logică.

Chiar şi atunci când instructorul respectă ideile de mai înainte, poate apare pericolul „să sară peste cal" dacă vorbeste el prea mult şi nu lasă timp elevilor să priceapă ce au trăit şi să-şi formuleze opiniile. Astfel de greşeli apar dacă instructorul:

- transmite prea multe informații la începutul/ prezentarea jocului, aşa că pentru elevi nu mai rămâne mare lucru de descoperit/ găsit;
- vorbeşte mai mult decât ascultă;
- îi dirijează pe elevi spre soluția clasică în loc să-i lase să se descurce cum pot ei – chiar într-un mod neortodox;
- discută experiența mai amănunțit decât ar fi nevoie;
- opreste prea des acțiunea;
- nu aşteaptă apariția situațiilor/ momentelor cu efect de iluminare („aha");
- îi îndeamnă pe elevi să fie creativi – dar le îngrădeşte creativitatea cu reguli şi condiții inutile pentru desfăşurarea jocului.

Instructorul va echilibra cu grijă cele două părți componente complementare ale jocului: activitatea practică şi *descifrarea experienței*. Ambele sunt la fel de importante.

6.2. Supravegherea participanților

Pregătind încă de la început buna desfăşurare a părții finale a lecției, instructorul va aduna de-a lungul şedinței şi va reține cât mai multe constatări şi informații despre cele petrecute şi despre comportarea participanților. Instructorul va supraveghea atent grupa în timpul jocului, pentru a memora diverse faze, întâmplări, interacțiuni şi probleme semnificative, adunând orice informație relevantă (vezi şi # 4.13.). Aceste observații vor fi folosite cu dibăcie în cursul discuției de ***descifrarea experienței***.

Astfel, încă de la primul contact şi primul joc de socializare, comportarea elevilor va fi supravegheată cu atenție:

- Cât de bine colaborează între ei?
- Ce aspect al colaborării ar trebui îmbunătățit?
- Participă toată lumea?
- Rezultă din desfăşurarea activității, că unii jucători sunt şefi naturali?
- Care este "tonusul" general al grupei, pozitiv sau negativ?

Uneori se memorizează aspectele spectaculoase şi nu se observă aspectele minore, care sunt poate mult mai importante din punctul de vedere educativ. În cazul unui stagiu de mai multe zile, e bine să foloseşti un caiet, în care să notezi impresiile, eventual seara. Şi mai bună e o cameră video, care îi transformă pe toți participanții în actori, apoi în spectatori încântați.

6.3. Cum se descifrează experiența?

Informațiile culese din desfăşurarea jocului trebuie valorificate.

Cum pot fi ele integrate în procesul de *descifrarea experienței*, care şi el ar trebui să stimuleze inițiativa participanților?

Instructorul îşi va pregăti un plan scris amănunțit pentru desfăşurarea

discuțiilor (cu întrebări tip) pentru fiecare joc cuprins în planul lecției. Dar viața are prioritate, adică planul nu va deveni dogmă: este foarte important să se discute problemele care apar pe neaşteptate şi întâmplările specifice fiecărui grup.

Iată câteva indicații esențiale pentru succesul descifrării:

6.3.1. Toată lumea participă la discuții

Preferabil ca studenții să stea pe jos, în cerc, ca să se poată vedea unii pe alții. Regula e ca nimeni să nu fie întrerupt, sau ca unii să râdă de ce spune vorbitorul. Oricine are voie să nu ia cuvântul când îi vine rândul, dar rolul instructorului este să creeze o atmosferă de încredere, în care nimănui să nu-i fie teamă să spună ce are în minte. Discutarea experienței tocmai trăită va fi organizată şi condusă astfel ca toți să ia parte la ea fără jenă sau teamă. Discuția se va centra pe sarcini şi pe rezolvarea lor.

Nu te lăsa surprins de rezistența participanților de a discuta. Mulți nu se vor exprima fără a fi încurajați. Foloseşte metode de implicarea jucătorilor (vezi la # 6.4.1.) care îi “forțează” în mod neagresiv să vorbească, să împărtăşească o părere sau idee.

6.3.2. Respectarea fiecărui participant este obligatorie

Subliniază că fiecare om are talente şi slăbiciuni diferite. Fiecare participant este la fel de important pentru grup. Dacă un jucător „scapă” o declarație nerespectuasă despre sine, sau despre un alt jucător, atacă problema ***imediat***. Nu lăsa situația să degenereze!

Roagă persoana respectivă să-şi ceară scuze şi să reformuleze ideea într-o exprimare constructivă, prietenoasă (*pozitivă*).

6.3.3. „Teleghidarea” descoperirii

Instructorul nu va explica el grupei ce s-a învățat din jocul respectiv, ci grupa va fi stârnită şi manipulată abil să discute astfel încât participanții să descopere singuri lecția, să tragă singuri concluziile din cele petrecute în timpul jocului.

Pentru o bună *descifrare* a experienței sunt necesare întrebări dibace. Întrebările vor dirija atenția grupei spre o idee anume (sarcina jocului), vor conduce jucătorii să spună de ce ideea respectivă e importantă pentru ei, şi în sfârşit, care sunt sentimentele grupului despre idee.

Instinctiv, orice grup are nevoie de instructor, pentru că acesta „ştie tot” şi constituie garanția că în timpul jocului (aparent „periculos”), nu se va întâmpla nimic rău. Dar sarcina instructorului nu este să dea mură în gură, ci să creeze cadrul optim pentru progresul participanților, să-i învețe pe ei să gândească şi să rezolve probleme. Instructorul nu va face el toată treaba: „comoara” trebuie găsită de participanți, chiar dacă instructorului, ca om, îi va fi greu să se abțină de a-şi însuşi „gloria” descoperirii. Orice intervenție a instructorului are scopul de a îndruma grupul spre țintă, nu de a-şi satisface sau umfla el Ego-ul.

„**Soluțiile vor fi găsite de grup**”, prin discuții libere, dar instructorul participă ca de obicei la toate activitățile, şi va interveni mai ales pentru desluşirea unor aspecte mai încurcate. Adeseori, o întrebare dibace rupe barajul care bloca discuțiile mai bine decât un monolog înțelept.

Următoarele feluri de întrebări sunt utile pentru discutarea jocurilor şi reflectarea asupra învățămintelor de tras:

> *Întrebările fără răspuns clar*: evită răspunsurile prin da sau nu: „*Care a fost scopul jocului?” ”Ce ai aflat despre tine în cursul jocului?”.*

> *Întrebările despre senzații*: impune jucătorilor să gândească: „*ce ați simțit când ați acționat?” „Cum te-ai simțit când ați început să trageți toți?”.*

> *Întrebările de judecată*: impune participanților să ia decizii; „*Care a fost partea cea mai bună?", „A fost o idee bună?".*

> *Întrebările de îndrumare*: îndrumă jucătorii spre revenirea la scopul activității, şi menține discuția concentrată pe subiect. „*Ce v-a făcut pe toți să mergeți în direcția bună?".*
> *Întrebările despre conducere şi subordonare*: câți şefi au fost necesari? Care sunt calitățile cerute de la un şef?

> *Despre sprijinul grupului*: în ce a constat? Cum a apărut (sau nu)?
> *Despre presiunea colegilor*: are efecte pozitive sau negative?
> *Despre neîncredere sau ostilitate*: cum poate fi gestionată? De ce apare?
> *Despre eficiență şi calitate*: după ce zicem „*e destul aşa", „ e gata şi aşa", „merge şi aşa*", constatăm că de fapt mai trebuie făcut ceva, pentru a termina treaba cu adevărat bine!
> *Întrebările despre competiție*: cu tine însuți, cu alte echipe, cu un record imaginar.
> *Despre asigurare*: de ce nu se poate fără?
> *Despre discriminare sexuală*: cine, ce rol a jucat?
> *Despre frică*: v-a fost teamă de insucces? de căderi? de a te face de râs?
> *Despre plăcere*: ce v-a plăcut?
> *Întrebările de încheiere*: ajută participanții să tragă concluzii şi să termine discuția. „*Ce ați învățat?", „Ce ați face altfel*?".
> *Despre transferul învățăturii*: ce semnificație au aceste jocuri (convenționale, aranjate) pentru viața adevărată?

6.4. Desfăşurarea discuțiilor

Pentru instructorul începător, cea mai grea întrebare este "cum să încep discuția pentru *descifrarea experienței*?". Adeseori el sare cu întrebările direct la miezul problemei, ceea ce blochează şi amuțeşte jucătorii.

Se recomandă o desfăşurare structurată în trei etape:

„*Ce (s-a petrecut)?",*

„Adică ce (am aflat)?" şi

„Ce vom face mai departe?".

Folosind această schemă, participanții se pot concentra mai uşor asupra experienței avute, căpătând curaj să gândească cu capul lor şi să-şi împărtăşească în public impresiile.

6.4.1. Ce (s-a petrecut)?

Descifrarea va începe cu discutarea experienței (jocului).

Întrebările instructorului vor urmări să încurajeze jucătorii să-şi amintească ce-au făcut ei şi ceilalți, să retrăiască evenimente (poate uitate) din timpul jocului. Ideea este de a stârni amintirile fiecărui participant în legătură cu ce i s-a întâmplat şi cum s-a simțit el atunci. De asemenea, cum s-a simțit grupa în general?

Se va examina: care au fost diversele propuneri de rezolvare enunțate, şi de către cine; cine mai are idei despre soluționarea problemei - care nu au fost exprimate, sau au fost propuse grupului, dar nu au fost auzite ori ascultate.

Discuția se poate concentra asupra rolurilor avute de categorii din grup ca: bărbați şi femei, tineri şi adulți, sportivi şi tocilari etc.

- *Participanții vor vorbi la timpul prezent*: fiecare descrie ce-a făcut, ce-a simțit în timpul jocului, dar exprimându-se ca şi când acțiunea s-ar petrece chiar atunci: *„mă cațăr"; „îmi tremură picioarele"; „nu reuşesc să sar*

suficient de bine"; „oasele celorlalți îmi intră în stomac" şamd;

- *Înregistrările video* sunt de mare folos şi efect.

Conversația poate fi dirijată spre compararea modului de rezolvare a sarcinii jocului cu procesul de lucru în echipa din cadrul societății (birou, atelier etc.), sau a şcolii. Descrierea experienței grupului şi modul de reacție la sarcina comună poate lămuri multe aspecte ale psihologiei grupului.

Jucătorii vor fi invitați să vorbească într-o formă prietenoasă, stăpânită, neagresivă, despre ce s-a petrecut. Iată câteva tehnici potrivite:

1. Pe rând, toți: fiecare jucător trebuie să spună un cuvânt sau o propoziție despre cele petrecute.

***2. Colegul observator*:** unu-doi participanți sunt numiți observatori ai jocului. Un observator poate da sfaturi în timpul jocului, sau să facă câteva observații generale la sfârşit. Ei vor fi instruiți să prezinte ce au de spus în mod pozitiv, eventual prin critică constructivă. Se va alege un voluntar care-şi ia sarcina în serios şi furnizează un *feed-back* pozitiv.

***3. Jocul memoriei*:** unul din jucători începe să descrie jocul. Toți ceilalți ascultă. Cine crede că povestitorul a uitat ceva, sau cine vrea să adauge un comentariu, strigă: "*Stai*" şi continuă, expunându-şi părerea până când strigă "*gata*". Apoi povestitorul reia descrierea. Se continuă până la sfârşit, când toată lumea se pune de acord că nu s-a uitat nimic.

***4. Definiții*: î**ntreabă jucătorii ce înseamnă lucrul în echipă, asigurarea colegului, conducere etc. Nu da tu răspunsurile!

***5. Sceptrul vorbitorului*:** poate vorbi numai jucătorul care are "sceptrul" (un băț, sau alt obiect echivalent). Chiar şi instructorul va da indicații sau pune întrebări numai când are sceptrul, apoi îl va transmite participanților, pentru ca ei să răspundă.

2. ***Poze instantanee*:** înainte de începerea jocului, se explică participanților că la o comandă (de exemplu "***poză***"), toată lumea trebuie să privească în jur şi să înregistreze în memorie situația, ca şi când ar face o poză, pentru a putea s-o descrie ulterior. Aceste poze mintale se vor folosi mai târziu, la discutarea experienței.

6.4.2. Adică – ce (am aflat)?

După ce grupa îşi reaminteşte ce a făcut în timpul jocului, etapa următoare este să vedem ce impresie le-a făcut activitatea.

Acest subiect a devenit accesibil, deoarece participanții s-au dezlegat la vorbe cu ajutorul fazei precedente a discuției. Acum ei pot sesiza sensul celor petrecute, pot abstractiza şi generaliza ce au învățat din experiență. Desfăşurarea discuțiilor trebuie organizată astfel ca să se ajungă la idei şi concluzii **curajoase** (deranjante etc.)

O întrebare bună este: "s-a respectat *Convenția de colaborare*?". Nu este amenințătoare, nici nu se referă la cineva anume. Dar ea înseamnă: *„ne-am respectat unii pe alții, sau ne-am desconsiderat? Ne-am ajutat unii pe alții, sau ne-am purtat ca tâmpiții? Am respectat regulile de purtare pe care le convenisem, sau nu*?". Se ajunge astfel la percepția grupului ca o entitate de care trebuie avută grijă, la fel ca de un coleg.

Deşi mulți participanți nu se vor destăinui cu plăcere, sau le va fi greu să-şi exprime sentimentele în cuvinte, această etapă este vitală pentru ca jocul să aibă o influență educativă asupra lor.

Următoarele tehnici pot ajuta la ridicarea acestor bariere mintale şi la pornirea grupului să discute sentimentele despre experiența avută:

	1. Pe rând, toți**:** - A. Fiecare jucător descrie un sentiment pe care l-a avut în cursul jocului. - B. Fiecare jucător defineşte principalele teme ale jocului (asigurarea colegului, teama, impulsul de a conduce, a da indicații etc.) şi cum le-au resimțit în cursul jocului. ***2. Contribuția*****:** fiecare jucător contribuie cu o propoziție constructivă, ne-amenințătoare - care de exemplu sa înceapă cu : “sunt bucuros că eu ...”, sau cu o altă concepție. ***3. Verificarea***: dacă înainte de joc sau lecție se stabilise că sunt anumite performanțe de realizat, se vor pune întrebări pentru a lămuri dacă sarcina a fost îndeplinită. ***4. Notele*****:** se stabileşte o scară de note, de la 1 – 10, pentru aprecierea modului în care grupa funcționează în ansamblu. Pe rând, fiecare jucător va da cu voce tare o notă pentru comportarea grupei, explicând şi de ce a considerat aşa.
6.4.3. Ce facem mai departe?	În această etapă, participanții vor căuta să imagineze cum pot aplica în alte situații lecțiile învățate şi discutate în etapa precedentă (la # 6.4.2 „*Adică ce am aflat*?”). Acum se poate face şi legătura cu viitorul joc, prezentându-i sarcina, care poate fi rezolvată prin aplicarea cunoştințelor căpătate la jocul precedent. O întrebare bună este: „*cum putem folosi cele învățate la .... (jocul precedent) pentru .... (jocul următor)*?”. În felul acesta grupul sesizează caracterul general al celor învățate cu ocazia unui joc, îşi dă seama că de fapt au învățat cum să se poarte în multe ocazii din viața lor. Comportarea jucătorilor din timpul jocului şi modul în care discută după joc, exprimă ceea ce au învățat şi ce simt. Ascultă-i cu atenție. Încearcă să conduci discuția pentru ca participanții să transfere concluziile jocului la situațiile din „viața adevărată”. Încurajează jucătorii să-şi fixeze pentru viitor scopuri mai largi decât cele strict rezultate din joc. Discutarea desfăşurării jocului poate fi pentru participanți ocazia să aprecieze ce influență au relațiile dintre ei asupra performanței de ansamblu a grupului (echipei). Importanța evidentă pe care instructorul o dă discuțiilor poate contribui ca procesul de prelucrarea şi descifrarea experienței să devină o învățătură semnificativă pentru participanți.

7. JOCURI INTRODUCTIVE

Pentru a putea lucra împreună, oamenii trebuie să se cunoască unul cu altul. Adesea ne închipuim că simplul fapt că sunt colegi, că lucrează împreună, că au o sarcină comună, ar fi suficient pentru ca participanții să se cunoască între ei. Nu este adevărat! Adeseori treaba, proiectele, se desfăşoară luni de zile până ce tinerii din acelaşi an de studii, sau oamenii din colectivul respectiv de muncă, ajung să se simtă bine unii cu ceilalți şi productivitatea grupului să ajungă la nivelul optim.

Jocurile introductive servesc la cunoaşterea reciprocă a oamenilor care ajung să lucreze în medii sau grupuri noi, sau să le reamintească cu cine lucrează – celor din grupurile vechi.

Scopul este relaxarea participanților şi crearea ocaziei de *a se atinge unii pe alții*. Pentru mulți indivizi, chiar şi simpla ținere de mână constituie o problemă, fie din cauza timidității, fie a fuduliei. Jocul creează situații în care atingerea corporală se realizează fără ca participanții să bage de seamă, fiind ocupați cu alte treburi. Totuşi, instructorul va avea grijă să propună jocurile care impun contacte personale mai solicitante nu chiar la prima şedință sau întâlnire, ci după o perioadă în care încrederea între participanți a mai crescut.

Pentru socializarea silită a jucătorilor care se cunosc deloc sau puțin între ei, se pot folosi următoarele jocuri:

7.1. Primul contact cu jucătorii

Când participanții se adună şi vine timpul să înceapă lecția, instructorul va face cunoştință cu cei pe care nu-i cunoaşte şi va prezenta tuturor, pe scurt, activitățile din următoarele două ore.

Apoi, grupul poate fi introdus direct în primul joc. Dacă este bine ales, acesta va stârni interesul şi curiozitatea jucătorilor pentru ceea ce urmează, şi va impune ritmul de lucru pentru restul lecției.

7.2. Prezentarea participanților şi cunoaşterea numelor coechipierilor

După ce instructorul se prezintă pe sine în fața grupei, va trece pe la fiecare jucător pentru a face cunoştință personal cu el. (Pentru a reține numele participanților, el poate proceda cum îi convine: ori învață mai multe nume deodată, ori le învață pe rând etc.).

Apoi va lămuri asistența că el va conduce lecția, iar celelalte persoane prezente pot alege să fie ce doresc: spectatori sau jucători.

Pentru uşurarea prezentărilor se poate folosi un joc (vezi în continuare).

7.3. Regulile de purtare

Instructorul va explica clar şi concret ce fel de purtare aşteaptă să aibă participanții în cursul lecției. Va lămuri de ce e nevoie să fie respectat el, apoi fiecare din colegi, apoi ideile expuse, de asemenea echipamentul folosit, organizația (şcoala) care organizează lecția şi terenul pe care se desfăşoară activitatea.

Se va anunța clar că nimeni nu este obligat să participe efectiv la toate jocurile, dar toată lumea trebuie să participe permanent la activitatea comună, sub o formă sau alta.

7.4. Socializarea

Materiale necesare: un tablou colorat (afiş etc.) din carton de format aproximativ A2, tăiat sau rupt în vreo 30 bucăți cu contur neregulat.

Regulile jocului: instructorul va ascunde bucățile tabloului înainte de începerea lecției, prin diverse locuri din sală. După ce sosesc participanții, se anunță că prima lor sarcină este să găsească toate bucățile şi să colaboreze la reconstituirea imaginii.

Variante: fiecare participant caută o bucată componentă şi când o găseşte, o depune pe masa unde se reconstruieşte tabloul, spunându-şi numele, eventual ceva despre cuvântul aflat, sau bucata găsită (vezi # 7.15.).

7.5. O pereche grozavă	***Materiale necesare:*** bilete, pe fiecare fiind scris numele câte unui participant. ***Regulile jocului***: fiecare jucător primeşte un bilet cu numele **altui** participant (“*o persoană deosebită*”), apoi cu toții îşi caută perechea şi fac cunoştință.
7.6. Spargerea bisericuțelor	***Materiale necesare:*** fără. ***Regulile jocului***: se va cere jucătorilor să se gândească la un număr între 1 şi 10. Apoi, cei care s-au gândit la un număr par trec într-o parte, cei cu numere impare trec în partea opusă. Membrii fiecărui grup se apucă de mâini, apoi cele două grupe formează un cerc. Instructorul împarte arbitrar cercul după un diametru, în două grupe cât mai egale, care formează fiecare un alt cerc. Se împart şi aceste două cercuri în câte două sau trei părți, astfel că apar 4-6 grupulețe aproximativ egale, cu câte 3-8 membri. Membrii fiecărui grupuleț vor face cunoştință unii cu alții, sau sunt introduşi în jocul # 7.8.
7.7. Nume şi caracteristici	***Materiale necesare:*** fără. ***Regulile jocului***: Instructorul împarte grupul mare în grupe de 3-8 jucători (arbitrar, sau cu ajutorul unui alt joc – vezi # 7.6), care formează cercuri. În fiecare grupuleț se numeşte un jucător care începe, prezentându-se celorlalți: “eu sunt ... (prenumele său) ... (o caracteristică, adjectiv etc., care începe cu aceiaşi literă ca numele)”. De exemplu: Mihai cel Mare, Vasile Viteazul, Tudor Timidul etc. Vecinul din dreapta continuă astfel: “*el este Mihai cel Mare, eu sunt Ioana cea Isteață*”. Se repetă în acelaşi fel. până ce se face de mai multe ori turul cercului şi toți membrii se familiarizează cu numele vecinului din dreapta. Apoi se schimbă sensul parcurgerii cercului. După câteva repetiții, câte două cercuri se grupează într-unul mai mare şi se repetă jocul, astfel ca fiecare jucător să învețe numele mai multor participanți.
7.8. Înşiruirea în ordinea prenumelor	***Materiale necesare:*** fără. ***Regulile jocului***: după ce s-au făcut prezentările şi s-au luat măsuri pentru reținerea numelor (1-2 jocuri corespunzătoare), membrii grupului primesc sarcina să se aranjeze în cerc, în ordinea alfabetică a prenumelor, dar FĂRĂ A VORBI! Când grupul crede că a terminat, se verifică: fiecare îşi strigă numele. Dacă înşiruirea este corectă, instructorul laudă isprava, iar grupul țopăie şi se bucură. Dacă nu, jocul se repetă! ***Variantă***: înşiruirea în ordinea numelor de familie. Vezi şi # 11.5.
7.9. Petrecerea	***Materiale necesare:*** fără. ***Regulile jocului***: instructorul alege un jucător şi anunță grupului că “azi este ziua de naştere a lui cutare (numele jucătorului ales)”. Toți participanții au fost invitați la “petrecerea” organizată de sărbătorit, dar *nu se cunosc* între ei. În calitatea de gazdă, “sărbătoritul” trebuie să-i prezinte cumva pe unii altora, conform regulilor de politețe. El este însărcinat ca în trei minute (sau alt termen, corespunzător mărimii grupului) să verifice că, pe rând, toți “oaspeții” îşi spun numele, îşi dau mâna şi se arată bucuroşi de cunoştință. Poate începe cu un participant pe care-l cunoaşte şi pe care-l prezintă unui participant necunoscut de el, după care continuă, din aproape în aproape.

7.10. Găseşte-ți fratele şi sora	***Materiale necesare:*** câteva seturi a 3 buc. cartoane A6 având scris numele aceluiaşi animal, în număr suficient pentru toți jucătorii. ***Regulile jocului:*** jucătorii se aşează în cerc şi nu au voie să vorbească. Fiecare primeşte sau trage un carton cu numele unui animal pe care îl memorează, apoi înapoiază cartonul instructorului. Sarcina este ca fiecare jucător să-şi găsească animalul frate sau soră, fără să vorbească, dar mimând o comportare caracteristică animalului indicat pe cartonul primit. Toată lumea începe mimarea şi căutarea deodată, la semnal!
7.11. Cine scrie mai multe nume?	***Materiale necesare:*** cartoane sau foi de hârtie format A5, având trasat un tabel gol cu 2 x 15 locaşuri; pixuri. ***Regulile jocului***: fiecare participant primeşte câte un carton şi un pix. Toți participă la un concurs, a cărui temă este umplerea cartoanelor cu numele celorlalți jucători. La un semnal, fiecare jucător începe şi scrie nume. Cei care reuşesc să umple toate locaşurile cu nume strigă "gata". Instructorul acordă "premiile" 1, 2 şi 3 (obiecte ieftine: pixuri, brichete, agende etc.) celor care au terminat primii. Instructorul va "verifica" operele primilor clasați, citind tare numele respective. Cei strigați ridică mâna, sau se ridică, şi răspund la întrebări: din ce organizație face parte (an de studii, întreprindere etc.), calificare, unde stă (la ce cămin etc.), loc de baştină etc. Instructorul poate pregăti şi o listă cu întrebări amuzante, potrivite, pe care le pune celor nominalizați. În felul acesta, se realizează o prezentare a fiecărui participant.
7.12. Grupați-vă!	***Materiale necesare:*** fără. ***Regulile jocului***: tema jocului este formarea şi reformarea la semnalul instructorului a unor grupulețe, cât mai repede, conform unor criterii explicate jucătorilor. Scopul este împrietenirea (socializarea) participanților, cunoaşterea unora de către alții, nu viteza de îndeplinirea sarcinii (criteriului) date de instructor. Timpul avut la dispoziție de jucători va fi suficient de mare ca să se poată grupa şi face cunoştință între ei, dar totodată ritmul să fie cât de rapid posibil. Exemple de criterii: 1. Formați grupulețe de câte trei persoane şi faceți cunoştință între voi; 2. Formați alte grupulețe de câte 5 şi faceți cunoştință între voi; 3. Grupați-vă cei cu cămăşi sau bluze de aceiaşi culoare şi faceți cunoştință între voi; 4. Grupați-vă cei cu aceiaşi meserie şi faceți cunoştință între voi; 5. Grupați-vă cei din acelaşi an de studiu şi faceți cunoştință între voi; 6. Grupați-vă cei ale căror prenume au ca primă vocală aceiaşi vocală, şi faceți cunoştință între voi; 7. Cei născuți în acelaşi anotimp să se grupeze şi să facă cunoştință, apoi înşiruiți-vă în ordinea datei de naştere; 8. Să se adune cei al căror număr de telefon au ultima cifră la fel şi faceți cunoştință între voi; 9. Faceți grupe de 6-10 participanți şi cântați în cor "Deşteaptă-te române"; 10. Originarii dintr-o parte şi cealaltă a Carpaților (sau ddin Nord şi din Sud) să facă două grupe, apoi salutați cealaltă grupă cu vorbe de duh (neinsultătoare!);

	11. Găsiți persoana care consumă cam acelaşi timp pentru a ajunge de acasă la şcoală/ serviciu/ lecție; 12. Faceți un cerc mare, prindeți-vă de vecini cu degetele mici, faceți valuri şi strigați: “.... (numele organizației din care faceți parte), hip, hip, ura!”.
7.13. „Toarnă-l” sau o încasezi!	***Materiale necesare**:* un ziar înfăşurat, folosit drept „cravaşă”. ***Regulile jocului***: 8-15 jucători (dacă grupa are mai mulți participanți, va fi împărțită în mai multe grupe, sau echipe) se adună în cerc, aşezați pe jos cu picioarele întinse spre centru. Labele lor mărginesc în mijloc o suprafață circulară liberă cu diametrul de vreo 2 m. Se alege „călăul” – fie un voluntar, fie un jucător numit de instructor, care va sta în centru, cu cravaşa în mână. Jocul începe când instructorul rosteşte tare numele unui participant. „Călăul” din centrul cercului se îndreaptă spre cel numit şi încearcă să-i lovească labele cu cravaşa, înainte ca acesta să rostească („toarne”) numele altui coechipier. Dacă reuseşte, cei doi schimbă locurile, iar fostul călău (devenit membru al cercului) rosteşte un nume, ale cărui labe va încerca să le lovească noul călău. Dacă nu reuşeşte, călăul va încerca să-l lovească pe următorul numit, înainte ca acesta să apuce să „toarne” un alt nume. Şamd. ***Variante***: dacă sunt mulți participanți, în loc de a organiza mai multe grupe se poate juca cu tot grupul, dar în mijloc vor sta doi călăi cu cravaşe. ***Indicații pentru instructor***: se va preciza că orice „călău” are voie să ceară să fie înlocuit de un alt participant, chiar dacă nu reuşeşte să lovească vreun jucător din cei aşezați în cerc. Dacă nivelul intelectual al participanților permite, se poate discuta etica „turnării”: e bine să scapi de neplăceri băgând pe altcineva în bucluc? (Aplicații: la şcoală, la serviciu etc.) Jocul se poate desfăşura în sală sau în aer liber.
7.14. Ce-mi place?	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului***: grupul se împarte în grupe de 5-10 participanți. Membrii fiecărei grupe îşi vor împărtăşi preferințele în materie de: băuturi răcoritoare, fel de mâncare, culoare de haine, muzică, film, vedete, *hobby* şamd. precum şi motivele pentru alegerea respectivă. Se vor discuta pe scurt argumentele fiecăruia, pentru a se găsi puncte comune de interes sau preferințe. Preferințele acestea pot dezvălui şi trăsături de caracter necunoscute ale persoanelor respective. ***Variantă*:** instructorul împarte arbitrar participanții în perechi (cel mai bine ar fi ca partenerii să nu se cunoască). Apoi fiecare participant îi va spune partenerului ce calitate a sa (de exemplu: răbdare, forță, încredere în oameni, milă, perseverență etc.) ar dori să şi-o îmbunătățească. După ce fiecare participant cunoaşte preocuparea celuilalt, toți sunt legați la ochi şi răspândiți de instructor pe un teren viran de 50-80 m. Sarcina este ca la un semnal de pornire, toți să caute orbecăind să-şi găsească partenerul, fiecare strigând calitatea care-l interesează pe partener şi ascultând să audă strigată calitatea care-l interesează pe el. ***Indicații pentru instructori***: calitățile care îi preocupă pe participanți trebuie notate, ele constituind un reper în vederea îndrumării grupului spre realizarea acelor aspirații.
7.15. Lista cu	

informații	***Materiale necesare**:* chestionare pe hârtie format A4, pixuri. ***Regulile jocului***: în cursul uneia din primele lecții, participanții vor fi puşi să completeze răspunsurile la un chestionar. Întrebările pot fi astfel: *Dacă ai fi un pantof, ce fel ai vrea să fii şi de ce?* *Care a fost ocazia din viață în care te-ai simțit cel mai încurcat?* *Care e amintirea cea mai puternică, sau mai plăcută, din facultate (armată, şcoală, lucru, excursie etc.)?* *Care a fost mâncarea cea mai neplăcută înghițită în facultate?* *Spune o poveste amuzantă despre un coleg (fără nume).* *Dacă ai avea voie să priveşti o singură emisiune de TV în restul vieții, care ar fi aceea şi de ce?* *Dacă ai putea lua masa împreună cu un personaj viu, sau din istorie, care ar fi acela şi de ce*? Şi multe altele. Chestionarele cu răspunsuri se adună şi se face o copie la xerox pentru arhivă. Răspunsurile fiecărui exemplar se decupează şi se grupează pe fiecare întrebare. În cursul unei lecții sau adunări ulterioare, se alege câte o întrebare, care se anunță grupului, iar răspunsurile date pentru întrebarea respectivă (fără indicarea autorului) se împart participanților. Fiecare trebuie să găsească autorul răspunsului primit. Eventual autorii vor explica răspunsul dat. Se creează o agitație foarte stimulantă şi apare posibilitatea unor discuții interesante, din care participanții se vor cunoaşte mai bine.
7.16. Caută o asemănare	***Materiale necesare**:* un număr de scaune egal cu numărul participanților, minus unu. ***Regulile jocului**:* scaunele se aranjează în cerc şi toată lumea se aşează pe ele (nu rămân scaune goale!), mai puțin un jucător, care stă în centru. Persoana din centrul cercului spune tare o condiție, de exemplu: *caut pe cineva născut la Nord de paralela 45º*! Jucătorii aflați în această situație, inclusiv cel care a pus întrebarea, se reped şi fug prin afara cercului să ocupe câte un scaun gol, aflat într-o poziție aproximativ opusă celei de la care a pornit. Se interzice ocuparea unui scaun gol învecinat. Până la sfârşit toți reuşesc să se aşeze pe scaune, mai puțin unul. Acesta revine în centru, să pună întrebarea următoare. Sugestii pentru întrebări: ... *care poartă ochelari! ... căruia îi place mai mult înghețata decât semințele! ..... care are serviciu! ..... care a lucrat la un ONG! .... cine îl place pe Bănică* şamd. ***Indicații pentru instructor**:* se recomandă ca instructorul să pună la început câteva întrebări, pentru a „porni" jocul şi imprima un ritm de desfăşurare convenabil.
7.17. Fredonează o melodie	***Materiale necesare**:* cartonaşe cu numele unor melodii foarte cunoscute. Pe fiecare cartonaş sunt scrise şi numerotate 3-4 titluri de cântece. O melodie se regăseşte cu acelaşi număr pe 2-5 cartonaşe. Nu vor exista două cartonaşe cu liste identice. ***Regulile jocului***: fiecare jucător primeşte sau alege un cartonaş. Instructorul dă comanda: "melodia nr. 1!" şi deodată toți jucătorii încep să fredoneze (mormăind) melodia indicată la nr. 1 pe cartonaşul fiecăruia. Tema jocului este găsirea celorlalți jucători care fredonează aceiaşi melodie (fără a vedea cartonaşele). După ce se grupează, jucătorii respectivi se

	prezintă, schimbă informații despre ei etc. Apoi instructorul comandă: “melodia nr. 2!” şi jocul se repetă ca mai înainte (grupurile nou formate conțin alți jucători).
7.18. Trenul numelor	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului***: participanții formează un cerc, stând cu față spre centru. Instructorul alege un jucător pentru a fi “locomotiva”. Acesta se fâțâie de-a lungul cercului, prin fața jucătorilor, până se opreşte în fața unuia, căruia îi spune: “bună, eu sunt Cornel; pe tine cum te cheamă?”. Acesta va răspunde: “bună Cornel, eu sunt Vlad”. “Locomotiva” va repeta cu voce tare numele nou aflat, de trei ori: “Vlad, Vlad, Vlad!”, făcând gesturi glumețe (îşi agită brațele şi picioarele, ca semaforul etc.). Apoi Cornel se întoarce cu spatele iar Vlad îl apucă cu mâinile de talie, devenind “vagonul poştal”. Trenulețul porneşte în jurul cercului şi se opreşte în fața altui participant, căruia îi anunță numele “locomotivei” (eu sunt Cornel), al “vagonului poştal” (eu sunt Vlad), şi apoi îl întreabă cum îl cheamă. După ce află, trenulețul repetă în cor de trei ori noul nume, făcând gesturi hazlii. De data asta noul jucător devine “locomotiva”, fiind apucat de Vlad cu mâinile de talie, iar Cornel devine “vagon” şi se agață de talia lui Vlad. Se continuă până ce toți jucătorii se ataşează trenului, fiecare devenind pe rând “locomotivă”. ***Indicații pentru instructor***: pentru început alege un jucător mai dezinhibat, căruia să nu-i fie ruşine să țipe şi să se strâmbe în fața celorlalți, mai întâi în rolul de “locomotivă”, apoi în cel de “ultimul vagon”.
7.19. Aruncă numele	***Materiale necesare**:* mingi de diverse dimensiuni, sau alte obiecte *moi*: sticle din plastic goale, papuci etc. ***Regulile jocului***: jucătorii stau în cerc, la interval de un braț întins orizontal. Pe rând fiecare îşi spune tare numele, până se parcurge tot cercul. Se repetă de 2-3 ori. Apoi un voluntar ia mingea şi spune: eu sunt Ion, apoi arată spre un jucător aproximativ opus şi spune: el este Victor – după care aruncă mingea spre Victor. Acesta prinde mingea şi zice: el este Ion, eu sunt Victor, apoi arată spre alt jucător, spunând: el este Costel – şi aruncă mingea spre Costel. Fiecare face pe rând la fel, până ce sunt strigate numele tuturor jucătorilor, fără nici o repetare, iar mingea se întoarce la Ion. Dacă cineva e sărit, grupa va căuta să afle care e acela. Dacă cineva greşeşte numele celui către care aruncă mingea, acesta îşi spune numele corect şi trimite mingea înapoi celui care a greşit, pentru a-i da posibilitatea să repete corect (deci cel strigat greşit primeşte mingea de două ori consecutiv). Cel care a primit şi pasat minge se aşează în genunchi. Urmează etapa a doua: primul jucător strigă numele unui participant (aproximativ din fața lui, altul decât partenerul din prima etapă) căruia îi aruncă mingea. Al doilea jucător prinde mingea, apoi strigă numele altui jucător, căruia îi aruncă mingea. Fiecare jucător o va primi, apoi va striga un nume şi va arunca mingea numai o singură dată, până ce toți participanții o ating. Cel care a primit şi pasat minge se aşează în genunchi. La sfârşit mingea revine la primul jucător, cel care a pornit jocul. Repetați de câteva ori pasarea mingiei în ordinea stabilită, până ce fiecare învață de la cine o primeşte şi cui i-o trimite. ***Variante**:* sunt posibile numeroase alternative de complicarea jocului. A. Se repetă contra cronometru; sau:

	B. După două ture în joc se introduce încă o minge, după câteva ture o a treia şamd. Sau – să se mărească ritmul (să se parcurgă tot cercul într-un timp mai scurt). Când o minge cade pe jos, jocul se reia de la început (cu o singură minge etc). Se joacă cu 2-3 mingi, distanțate la interval de 2-3 jucători; sau: C. Se introduc atâtea mingi câți jucători sunt. Fiecare jucător scoate un anumit sunet (ales de el) când aruncă şi altul când primeşte obiectul (in loc de a striga nume). D. Jucătorii stau în genunchi; ori stau cu spatele spre centrul cercului şi se întorc când îşi aud numele strigat. ***Indicații pentru instructor**:* se cere grupului să reducă durata de parcurgere a cercului; să-şi reducă timpul precedent; să doboare „recordul mondial” etc. Soluția trebuie găsită de jucători prin discuții. După fiecare cerc parcurs, jucătorii vor fi puşi să discute puțin cum ar putea face mai bine (mai repede). Atenție, că s-ar putea să le cadă fisa şi să se reaşeze astfel ca fiecare să fie vecin cu partenerul următor, mingea urmând să nu mai fie aruncată, ci doar dată vecinului din mână în mână. Dacă acesta este primul joc, nu se pierde ocazia de a sărbători şi felicita grupul pentru fiecare succes, stabilindu-se astfel pentru restul lecției o atitudine şi o dispoziție optimiste.
7.20. Îmbrățişează vecinul	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului**:* instructorul comandă jucătorilor să facă cunoştință, apoi să se îmbrățişeze cu vecinul. Dacă jucătorii stau în cerc, vecinii sunt cei din stânga şi dreapta (total 2). În cazul unei formații cu rânduri şi coloane, vecinii vor fi: cel din față, din spate, din stânga, dreapta, față - stânga, față – dreapta, spate – stânga, spate – dreapta (total 8).
7.21. Cercurile concentrice	***Materiale necesare**:* un casetofon, sau un chitarist, sau fără. ***Regulile jocului***: grupul se împarte în două grupe egale, care formează două cercuri concentrice. Jucătorii din cercul exterior au fețele spre interior, ceilalți spre exterior, fiecare jucător dintr-un cerc având un corespondent în fața sa din celălalt cerc. Cele două cercuri pornesc să se mişte pe muzică, sau la comanda instructorului, cercul exterior în sensul acelor de ceasornic, cercul interior în sens invers. Deplasarea se face cu viteză mică, iar în momentul trecerii prin fața unui partener, cei doi îşi ating palmele şi spun ”salut”. Când muzica se opreşte, sau instructorul dă comanda “stop”, cele două cercuri se opresc şi toți jucătorii se îmbrățişează cu cel de vizavi, apoi încep să vorbească: se prezintă, schimbă informații despre ei etc. După câtva timp, muzica porneşte din nou, sau instructorul comandă “porniți”, şi jocul continuă la fel ca mai înainte.

8. ÎNCĂLZIREA

8.1. Ce este încălzirea?	În primele 10-15 minute ale şedinței (de 2 ore) trebuie pus sângele în mişcare şi pregătit „terenul” pentru partea care urmează, cu unele activități mai puțin fizice însă cu solicitare emoțională mai mare. *Încălzirea* are scopul de a pregăti grupul din punctul de vedere mintal şi fizic pentru jocurile de colaborare. Încălzirea încurajează jucătorii să lucreze împreună pentru un scop comun şi caută să îi relaxeze, să le creeze o bună dispoziție, să-i facă să gândească despre ei că alcătuiesc o echipă. De asemenea, încălzirea creează tonusul muscular (pulsul de aprox. 100 bătăi/ minut) necesar pentru evitarea accidentelor. Pentru încălzire se vor folosi mişcări simple şi vioaie - cât mai diferite de cele clasice, cunoscute participanților (de la orele de sport etc.) şi adeseori plictisitoare. De preferat sunt exercițiile efectuate împreună cu unul sau mai mulți parteneri, nu cele individuale. Instructorul va arăta ce e de făcut, iar participanții vor copia şi vor continua să repete acelaşi exercițiu până la comanda de oprire, sau trecere la altă mişcare.

Nu se trece la alt exercițiu până ce toți participanții nu termină exercițiul precedent.

Trecerea la alt exercițiu se face numai la semnalul instructorului!

Coechipierii se adresează unul altuia numai cu prenumele.

În cursul exercițiilor de încălzire, dar şi în restul şedinței, fiecare participant îşi va încuraja obligatoriu partenerul, sau vecinul, sau echipa, cu o ***vorbă bună*** (*de apreciere pozitivă*). Se vor folosi exprimări ca:

1. *Foarte bine!*
2. *Splendid!*
3. *Ți-a ieşit grozav!*
4. *Ai făcut-o mai bine ca mine!*
5. *Te mişti din ce în ce mai bine*
6. *Acuma ai reuşit!*
7. *Bună treabă!*
8. *Minunat!*
9. *Înveți repede!*
10. *Când faci tu, pare aşa de uşor!*
11. *Ai muncit mult azi*
12. *Ține-o tot aşa!*
13. *Exact aşa!*
14. *Acum a fost cel mai bine!*
15. *Aşa trebuie făcut!*
16. *E un mare progres!*
17. *N-ai uitat nimica!*
18. *Aproape bine. Mai încearcă o dată!*
19. *Uite că ai ținut minte!*
20. *Ştiam eu că o să reuşeşti!*
21. *Cu tine e foarte plăcut!*
22. *De-acuma nu mai poți greşi!*
23. *Azi îți merg toate!*
24. *Nimeni nu face mai bine ca tine!*
25. *La asta eşti cel mai tare!*

Este preferabil ca instructorul să vorbească pe toată durata încălzirii, pentru a relaxa participanții şi a-i face să accepte mai uşor (*pe nesimțite*) efortul neobişnuit de mare pentru mulți din ei (sedentari), dar în realitate destul de mic. Se va insista pe necesitatea relaxării şi respirației, adică mişcările să se facă fără încordare, fără reținerea respirației.

Încălzirea poate fi comandată direct de instructor, sau sarcina poate fi delegată *organizatorilor* (vezi # 14.14). La un semnal, *organizatorii* vin la instructorul situat în celălalt capăt al sălii sau terenului, care le va da o listă cu exerciții. Echipele vor respecta ordinea indicată pe listă, sau vor avea voie să schimbe ordinea (drept indicat pe fişă). Dacă fişa nu impune o anumită ordine a exercițiilor, ea va fi stabilită prin consultarea echipei.

Listele diverselor echipa pot fi diferite. *Organizatorul* îşi citeşte lista, arată exercițiul – dar FĂRĂ VORBE, apoi toată lumea repetă de aprox. 15 ori.

Reține: foloseşte exerciții noi, surprinzătoare, distractive! Evită repetiția, plictiseala. Dar ***ce-i mult nu-i sănătos***: nu îndesa într-o singură şedință toate exercițiile pe care le ştii; mai lasă ceva şi pentru data viitoare. E o diferență subtilă între *curricula excesivă* şi *curricula repetată*.

Alte exerciții pentru încălzire sunt indicate în lucrarea [10].

Uneori este indicat să se refacă o parte de „încălzire" şi în cursul şedinței, pentru a înviora participanții obosiți, sau pe cei enervați că stau nemişcați de prea mult timp, de când nu reuşesc să rezolve problema vreunui joc etc. La începutul şedinței nu este nevoie ca elevii să se aşeze într-o formație anume, singura indicație fiind „*aşezați-vă mai răsfirați, să nu vă loviți unii pe alții*".

8.2. Sărituri	Se începe cu sărituri simple pe loc, cu picioarele apropiate (5-10 buc). Apoi se complică exercițiul, descriindu-se figuri geometrice, pe colțurile cărora se aterizează succesiv: un triunghi cu vârful înainte, cu vârful în spate, un pătrat, o stea etc. Apoi se sare: cu călcâiele la fund; cu genunchii la piept; cu picioarele alternativ apropiate – depărtate, înainte sau lateral; cu mişcarea brațelor lateral şi sus simultan cu săritura etc. Cu cât mişcarea e mai ciudată şi distractivă (nu grea), cu atât mai bine. De exemplu: - ***Săritura ciorii***: lateral, cu picioarele lipite, cu aterizarea la depărtare din ce în ce mai mare, până la maximul posibil; - ***Forfecare***: sărituri cu schimbarea în aer a picioarelor depărtate, lateral sau înainte (o forfecare); cu schimbarea în aer a poziției şi aterizarea cu ele la fel ca la pornire (două forfecări); - ***Săritura schiorului peste obstacole***: lateral, cu picioarele lipite, cu genunchii la piept, cu aterizarea la depărtare din ce în ce mai mare; Apoi se execută săriturile cu elevii ținându-se doi câte doi de talie, sau câte 4 etc. După ce încep să gâfâie, participanții vor fi lăudați pentru „rezultate", lămurindu-i că „cine are probleme cu respirația se poate opri câteva clipe să-şi revină, dar după aceea trebuie să continue". Tonul folosit de instructor trebuie să fie binevoitor şi totodată stimulant, lăsând să se înțeleagă, fără a spune explicit: „hai că puteți, doar nu sunteți atât de că***ioşi să vă opriți chiar acuma". ***Atenție***: scopul încălzirii nu e ca elevii să descopere ce mototoli şi lipsiți de vigoare sunt ei, nici să vadă ce grozav este instructorul, ci, ca toată lumea să se încălzească. Nici instructorul nu trebuie să-şi piardă măsura, adică din cauza entuziasmului să se epuizeze singur, şi să nu mai poată face față restului lecției!
8.3. Ciocnirea călcâielor	Se fac sărituri spre stânga şi spre dreapta cu ciocnirea călcâielor (un pas de dans clasic).
8.4. Entrechat	Un alt pas din dansul clasic: se porneşte cu picioarele încrucişate şi tălpile aşezate invers pe sol: de exemplu, piciorul stâng peste cel drept, talpa stângă la dreapta celei drepte. Se sare spre stânga (în partea corespunzătoare piciorului dinainte) şi în aer se schimbă încrucişarea picioarelor, astfel ca aterizarea să se facă cu talpa dreaptă la stânga celei stângi. Se repetă spre dreapta şamd. După ce lumea se obişnuieşte cu această ciudățenie, se va cere să sară ținând brațele ridicate sus, cu palmele lipite deasupra capului şi coatele puțin îndoite. Apoi vor executa *entrechat* ținându-se doi câte doi de talie, sau câte 4 etc.
8.5. Sărituri într-un picior	Se stă într-un picior, cu celălalt îndoit la spate, sau ținut cu mâna, şi se sare pe loc, lateral, etc. (vezi mai sus).
8.6. Sărituri combinate	Sărituri cu răsucirea corpului în aer la 360º, în ambele sensuri; cu picioarele lipite; într-un picior etc. ***Atenție***: se poate cădea! Exercițiul se face pe o suprafață moale (iarbă, saltea sport etc.).

8.7. Ciocnirea călcâielor şi vârfurilor	Sărituri cu genunchii lipiți, şi pocnirea alternativă a călcâielor şi a vârfurilor labelor.
8.8. Sărituri cu lipirea palmelor de vârfurile picioarelor	La săritură se depărtează şi ridică picioarele întinse, iar în timpul saltului se încearcă atingerea vârfurilor labelor cu palmele.
8.9. Sărituri cu partener A	Se fac toate felurile de sărituri arătate mai sus, dar ținând de mână un partener; ambii se răsucesc sărind, spre stânga sau spre dreapta (360º şi mai mult), ținându-se bine de mâini ca să reziste forței centrifuge.
8.10. Sărituri cu partener B	Ambii parteneri se solidarizează ținându-se bine cu gleznele libere încrucişate şi brațele libere, menținând echilibrul, apoi se răsucesc sărind într-un picior, spre stânga sau spre dreapta (360º şi mai mult). ***Atenție***: se poate cădea!
8.11. Sărituri în trei	Instructorul invită doi participanți (din cei care zâmbesc, aceştia nu vor refuza) pe care îi aranjează în linie, la dreapta şi la stânga, după care îi apucă cu mâinile de talie (şi ei pe el, cu câte o mână). Apoi încep să sară împreună, simultan, pe câte un picior. După ce grupa repetă câteva ori, până ce îşi sincronizează picioarele (toți să sară pe acelaşi picior şi să-l ridice pe celălalt), se trece la trei sărituri succesive spre stânga, pe piciorul stâng şi bâțâindu-l prin fața pe dreptul, după care face trei sărituri spre dreapta, pe piciorul drept şi bâțâindu-l pe stângul şamd. După demonstrație, tot grupul se împarte în triade care repetă săriturile.
8.12. Sărituri în grup	După ce triadele reuşesc să execute corect țopăielile, grupul se împarte în două grupe egale, care se aliniază pe două rânduri, față în față la distanță de vreo 2 m., ținându-se de talie. După ce rândurile repetă de câteva ori şi reuşesc să execute corect, cu toții, cele trei sărituri la dreapta şi la stânga, toți participanții se vor reuni într-un cerc şi vor efectua săriturile în grup. E nevoie de atenție, pentru ca picioarele agitate în aer să evite lovirea picioarelor vecine. Pe măsură ce grupul devine mai competent, instructorul le dă sarcini mai grele: „ridicați picioarele mai sus! Mai sus! Deasupra capului! Cu genunchii întinşi! Sprijiniți-vă pe vecini! Cu zâmbetul pe față!” şamd.
8.13. Alergarea în grup	Toți participanții aleargă împreună 3-5 minute după un *şef*, într-un ritm convenabil tuturora, pe un traseu ad-hoc, preferabil în aer liber. Primul şef e instructorul, pentru a demonstra atât ritmul cât şi obstacolele a căror trecere poate fi imaginată pe parcurs: scări, garduri, ocolirea unor copaci, sărituri peste bănci, sprinturi scurte, diverse figuri (apucarea de mâini, pasul ştrengarului) etc. La fiecare 20-30 sec. „şeful” atinge următorul coleg - care devine noul „şef”, astfel ca toți jucătorii să conducă pe rând alergarea.

8.14. Să pasăm sticlele	***Materiale necesare****:* sticle din plastic (goale) de 2-2,5 litri - 10 buc. ***Regulile jocului***: grupul se aşează pe jos, în cerc, cu picioarele spre centru. Prima sarcină este pasarea unei sticle în jurul cercului, folosind numai picioarele. După aceea, sarcina devine pasarea a două sticle, în sensuri contrare. Apoi se introduc în joc toate sticlele disponibile, eventual chiar câte una pentru fiecare jucător. Se cronometrează durata parcurgerii cercului de o sticlă marcată (de exemplu cea cu dopul de culoare X).
8.15. Voleibal	***Materiale necesare****:* o minge. ***Regulile jocului****:* jocul se desfăşoară afară, într-un spațiu larg, fără obstacole. Regula este să se paseze mingea de cât mai multe ori, fără a o lăsa să cadă pe sol. ***Variante****:* în funcție de nivelul participanților, se pot adăuga alte reguli, care să îngreuneze sarcina. De exemplu: mingea poate fi lovită numai cu mână dreaptă şi piciorul drept; sau: toți jucătorii stau într-un picior; sau: mingea poate fi lovită numai cu picioarele etc. Eventual introduceți şi un sistem de punctaj, în care lovitura cu mână e un punct, cu piciorul două puncte, cu capul trei puncte etc. ***Indicații pentru instructor****:* entuziasmează-te şi felicită cu multă bucurie fiecare nou „record” al grupei.
8.16. Voleibal extrem	***Materiale necesare****:* o minge (sau o sticlă din plastic). ***Regulile jocului***: principiul e acelaşi ca la Voleibal (# 8.15.), adică realizarea unui număr cât mai mare de pase cu mingea înainte de a o scăpa pe jos, însă modul de acordarea punctelor diferă: pentru fiecare pasă reuşită (adică mingea a fost preluată şi pasată de un jucător) se acordă un punct numai dacă grupul cântă tare în cor „Unu” şamd. După ce pasează, jucătorul îngenunchează pe sol, astfel că în picioare rămân numai cei care n-au atins mingea şi care continuă să joace. După ce membrii întregului grup ating pe rând mingea, toți se scoală şi reîncep jocul.
8.17. Fiecare prinde	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului***: e o variantă a jocului clasic de-a prinselea, acum toți jucătorii pot prinde pe oricine. Cel prins îngenunchează pe sol şi nu mai participă la joc. El poate fi eliberat de obligația de şedere („de vrajă”) dacă altcineva sare peste el. Fiecare jucător are libertatea să prindă, sau să „desvrăjească”, sau să le facă pe amândouă – cum alege.
8.18. Comoara balaurului	***Materiale necesare****:* un fular, sau o cârpă (curată). ***Regulile jocului***: participanții formează un cerc, între ei fiind o distanță de aproximativ un braț întins. Instructorul este „balaurul cu 7 capete” şi stă în centrul cercului, păzindu-şi comoara, adică fularul pus alături, pe sol. Balaurul nu are voie să calce pe comoară. „Balaurul” strigă câte o caracteristică (de exemplu: o culoare de pantofi, sau „născut în noiembrie”, sau „cine are acasă o pisică” etc.), iar jucătorii care îndeplinesc condiția respectivă se reped să fure „comoara” şi să se reîntoarcă cu ea la loc, în cerc. Balaurul îşi apără comoara atingând hoțul (leapşa). Fie că a luat comoara sau n-a atins-o, hoțul atins de balaur se reîntoarce în cerc. Hoțul care se reîntoarce la loc cu fularul, înainte de a fi atins de balaur, devine balaur şi îşi apără comoara, iar balaurul îi ia locul în cerc.

8.19. Să trecem cercul!	***Materiale necesare**:* 1-5 buc. cercuri din lemn etc. cu diametrul de 1-1,5 m., sau din chingi înnodate (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: jucătorii se adună în picioare, în cerc, cu fața spre centru, ținându-se de mâini. Instructorul desprinde două mâini şi introduce un cerc, după care mâinile respective se reapucă. Sarcina este ca cercul să fie deplasat de-a lungul întregului şir de jucători, fără a desface mâinile, până reajunge în locul de unde a plecat. La a doua trecere, instructorul introduce încă un cerc şamd.
8.20. Hoții şi vardiştii	***Materiale necesare**:* câteva şepci. ***Regulile jocului***: jocul se desfăşoară în interiorul unei suprafețe cu marginile bine delimitate/ vizibile, suficient de mare, dar nu foarte mare – pentru a se evita deplasările foarte lungi. Jucătorii se grupează câte doi şi pe întreaga durată a jocului se vor ține de mână. Una din perechi devine „vardişti" – fie că se oferă voluntar, fie că va fi aleasă de instructor. Cei doi vardişti capătă şepci (colorate) şi va încerca să atingă o altă pereche (de hoți), pentru a-i transfera sarcina. Nu se admite alergarea, numai mersul cât de rapid. Perechea de hoți „prinsă" (atinsă) capătă şepcile de vardişti. Jocul se poate desfăşura în sală sau în aer liber. ***Variante***: A. Fiecare pereche de vardişti stabileşte regula după care se face contactul între membrii perechilor de hoți, în loc de a se ține de mâini, de exemplu: genunchi la genunchi, sau spate lipit de spate etc. Regula este valabilă şi pentru vardişti. B. Perechile de hoți se solidarizează nu ținându-se de mâini, ci ținând între parteneri o sticlă goală din plastic, sau un balon, fără a-l atinge cu mâna. Perechea de hoți care scapă balonul pe jos, sau îl sparge, devine „vardişti". C. O pereche de hoți atinsă (prinsă) se alipeşte de perechea prinzătoare şi cu toții devin vardişti; treptat vardiştii devin un lanț din ce în ce mai lung, pe măsură ce înglobează alte perechi de hoți. De subliniat că numai extremele lanțului de vardişti au câte o mână liberă cu care pot atinge (prinde) altă pereche de hoți. Varianta aceasta necesită o suprafață de joc mai mare. Restul regulilor sunt aceleaşi ca la varianta de bază.
8.21. Uliul şi porumbeii	***Materiale necesare**:* o sticlă de plastic goală – aceasta va fi „mingea fermecată". ***Regulile jocului***: jocul se desfăşoară pe o suprafață bine delimitată, suficient de mare, dar nu foarte mare – pentru a se evita deplasările foarte lungi. Se alege un „uliu" – fie un voluntar, fie un jucător numit de instructor, care stă în centru, cu mingea în mână. Uliul va arunca mingea fermecată numai stând pe loc, încercând să atingă un porumbel. Porumbeii, adică restul jucătorilor, se feresc cum pot de a deveni ulii (de a fi atinşi). Porumbelul atins devine obligator uliu şi va colabora la transformarea porumbeilor în ulii. În acest scop ulii pot să-şi paseze mingea fermecată înainte de a arunca spre un porumbel, dar uliul care are mingea este obligat să stea pe loc. Deoarece la un moment dat nu se mai ştie bine care jucători sunt ulii şi care porumbei, instructorul va striga din când în când: „ulii!". La auzul acestui strigăt jocul se opreşte, fiecare jucător încremeneşte pe loc şi toți ulii ridică brațele. Sau instructorul va striga: „porumbeii!". La auzul acestui strigăt jocul se opreşte, fiecare jucător încremeneşte pe loc şi toți porumbeii se aşează pe vine (se ghemuiesc). La semnalul instructorului jocul reîncepe. Jocul se termină când toți porumbeii au devenit ulii. Jocul se poate desfăşura în sală sau în aer liber.

8.22. Înlocuirea celui de vis-a-vis

Materiale necesare: diverse obiecte mici, câte unul pentru fiecare jucător; un cerc sau o cameră de bicicletă; eventual cartonaşe pe care sunt scrise cu majuscule nume de animale etc. sau moduri de salut (detalii şi cantitatea necesară vezi mai jos).

Regulile jocului: numărul de jucători trebuie să fie par; în caz contrar participă la joc şi instructorul. Fiecare participant ia un obiect, apoi cu toții se organizează într-un cerc, având până la vecin o distanță de aprox. un braț. Jucătorii îşi marchează locul punând obiectul pe jos, la dreapta lor. In centrul cercului mare se aşează pe sol camera de bicicletă, care va delimita un spațiu circular.

La semnalul de începerea jocului, dat de instructor, fiecare jucător priveşte spre jucătorul diametral opus şi stabileşte cu acesta un contact vizual. Imediat după aceea ambii pornesc unul spre celălalt, pentru a-şi schimba locurile. Când ajung la centru, cei doi au obligația să calce deodată cu câte un picior în interiorul spațiului delimitat de camera de bicicletă (cercul central) şi să-şi strângă mâinile, după care continuă să alerge spre noile lor locuri. Chiar dacă toată lumea ar alerga deodată pentru a schimba locurile, în interiorul cercului central marcat de camera de bicicletă nu are voie să calce decât o singură pereche; următoarea va putea călca numai după ce spațiul se eliberează.

Instructorul cronometrează durata dela semnalul de pornire dat de el până ce ultimul jucător ajunge la noul său loc. Se va discuta modul de acțiune, jucătorii vor căuta soluții pentru reducerea timpului total necesar întregii grupe, apoi se va repeta jocul pentru a verifica eficiența noii strategii.

Jocul se poate desfăşura în sală sau în aer liber.

Variante:

A. În loc de a constitui perechile pe bază de consens cu partenerul diametral opus, instructorul specifică alte criterii:

- Consens (şi contact optic) între partenerii având nume care încep cu aceiaşi literă, sau cu litere apropiate în ordinea alfabetică; sau:
- Fiecare jucător alege dintr-o pungă un cartonaş pe care scrie numele unui animal, pasăre etc. Numele aceluiaşi animal apare pe 2 sau 4 cartonaşe. După ce se instalează la locurile lor pe cercul mare, instructorul dă semnalul de pornire iar jucătorii mimează animalul al cărui nume e scris pe cartonaşul ales şi caută un partener care mimează acelaşi animal; după ce cei doi stabilesc contactul vizual, jocul se desfăşoară ca mai înainte.

B. În interiorul cercului mărginit de camera de bicicletă se pun cartonaşe pe care sunt specificate diverse moduri de salut, de exemplu: îmbrățişare, bătaie pe spate, cei doi îşi ating palmele cu degetele în sus, frecarea nasurilor etc. Perechea care calcă în interiorul camerei de bicicletă alege un cartonaş, citeşte şi execută împreună salutul specificat pe el, apoi lasă cartonaşul jos – dar **alături** de cameră, şi pleacă mai departe.

Restul regulilor sunt aceleaşi ca la varianta de bază.

9. LINIŞTIREA

9.1. Îngerul
9.2. Aplecarea
9.3. Apăsarea umerilor
9.4. Aşezarea pe sol
9.5. Apucă-te de labe
9.6. Huța
9.7. Fluturaşul
9.8. Să ne târâm împreună
9.9. Fundul sus!
9.10. Să vâslim!
9.11. Cobra
9.12. Candela
9.13. Şarpele boa
9.14. Mătura sus!
9.15. Țipătul

În această parte a şedinței (cu durata 2-4 minute) se fac exerciții lente de întinderea corpului şi liniştirea pulsului participanților. Elevii prea excitați de mişcarea vioaie efectuată la încălzire nu mai pot fi suficient de atenți şi nu se pot concentra mintal la nivelul necesar pentru jocurile care urmează. De aceea se vor efectua câteva exerciții de domolire, bazate pe mişcări lente, pe întinderea corpului, şi conştientizarea părților de corp exersate.

La fel ca exercițiile de încălzire, cele de liniştire se fac preferabil împreună cu unul sau mai mulți parteneri, ceea ce contribuie şi la pregătirea mintală şi disponibilizarea participanților față de ideea conducătoare a lecției - cea de echipă, de coechipier etc.

E foarte util din punctul de vedere pedagogic să faci elevii să aştepte cu curiozitate şi interes urmarea lecției, datorită caracterului surprinzător, plăcut şi distractiv al exercițiilor pe care deja le-au făcut.

Instructorul arată ce e de făcut, apoi invită studenții să repete împreună cu el.

9.1. Îngerul

***Materiale necesare**:* fără.

***Regulile jocului**:* Stând în picioare cu labele depărtate la o lățime de umeri, cu genunchii întinşi, apleacă încet trunchiul, încercând să atingi solul cu palmele (nu contează reuşita, ci încercarea sinceră!). Se stă astfel vreo 5-10 secunde.

Apoi trunchiul se ridică încet, trece de verticală şi se apleacă cât mai mult pe spate, cu brațele întinse şi depărtate în V, stând cu genunchii îndoiți

	şi pe vârfurile picioarelor. Capul e dat mult pe spate. La aplecare se expiră, la ridicare se inspiră, adânc. Tot timpul, întregul corp va fi cât mai relaxat posibil (mai ales părțile întinse: spinarea şi spatele picioarelor - la aplecarea înainte, abdomenul şi pieptul - la aplecarea în spate). Se poate cădea pe spate (e greu de stat aplecat pe spate, stând pe vârful picioarelor) – nu e nici un bai, dar expiră brusc cu ocazia asta. Mişcările se fac încet, relaxat, la fel ca o pisică care se întinde (ați văzut-o vreodată?), se respiră bine. Se repetă de 3-5 ori.
9.2. Răsucirea	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului****:* Stând în picioare, cu labele depărtate la o lățime de umeri, cu genunchii puțin îndoiți, cu brațele întinse lateral orizontal, răsuceşte *încet* trunchiul cât mai mult (până vezi în spate), inspirând, şi ținând tălpile lipite de sol. La revenire, expiră *încet*. Se repetă spre partea cealaltă. Se repetă de 3-5 ori.
9.3. Apăsarea umerilor	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului****:* Stând cu un partener (cu o înălțime apropiată de a ta), față în față la o distanță de aproximativ 1,5 lungimi de braț, în picioare, cu labele depărtate la o lățime de umeri, cu genunchii puțin îndoiți, întindeți amândoi brațele şi sprijiniți palmele pe umerii celuilalt. Apoi fiecare încearcă să-l apese pe celălalt, pentru a-i apleca trunchiul spre sol. Apăsarea se face încet, simultan, astfel: apasă-i trunchiul cam 5 secunde, menține-l 5 secunde în poziția cea mai coborâtă, apoi lasă-l să revină la verticală în timp de 5 secunde. Unul din parteneri poate număra secundele, ca să ştie amândoi ce să facă; sau ambii se bazează pe pipăit. Exercițiul NU se face cu apăsări bruşte, scurte, repetate (*balistic*). Totul relaxat, încet! Şi respiră normal. ***Variante***: se pot face multe alte variante de acțiune izometrică, cu partenerul, folosind pentru tragere sau împingere etc. mâinile, brațele, alte părți ale corpului. Toate - bazate pe regula 5-5-5 secunde.
9.4. Aşezarea pe sol	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului****:* Cine se poate aşeza pe jos şi scula fără să se ajute cu mâinile? Dar folosind numai un picior şi fără mâini?
9.5. Apucă-te de labe	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului****:* Din aşezat pe jos, încearcă să apuci cu mâinile vârfurile picioarelor, sau măcar gleznele, ori genunchii... şi să stai aşa, în echilibru pe noadă, până numeri la 10. Apoi: stând pe sol cu picioarele întinse şi depărtate, apleacă trunchiul încercând să ajungi cu mâinile cât mai departe de fund. Apoi: stând pe sol cu picioarele întinse şi lipite, apleacă trunchiul încercând să ajungi cu mâinile cât mai departe, dincolo de labe.

9.6. Huța	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului**:* Din poziția ghemuit pe sol, ținându-te de labe, încearcă să te legeni pe spinare, înainte şi înapoi, de 6-10 ori. Apoi – să te rostogoleşti înapoi peste cap (mai corect: peste un umăr).
9.7. Fluturaşul	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului**:* Stând pe jos, apropie călcâiele de fund, lipeşte tălpile, apucă-le vârfurile cu mâinile, şi ținând spinarea verticală, încearcă să atingi solul cu genunchii, cu o mişcare a picioarelor ca bătăile aripilor de fluture (se repetă de 20 de ori). Apoi: depărtează călcâiele cam la o palmă de fund (restul condițiilor ca mai înainte) şi apleacă abdomenul spre labe, trăgând uşor cu mâinile şi păstrând spinarea cât mai dreaptă şi verticală.
9.8. Să ne târâm împreună	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului**:* Cu partener; stând amândoi jos față în față, apropiați-vă încet unul de celălalt până vă puteți aşeza fundul pe labele celuilalt. Apucați-vă unul pe altul cu mâinile de coate, sau de brațe. Conveniți asupra unei direcții de înaintare (înainte sau înapoi) şi începeți să vă târâți într-acolo, prin balansarea simultană a trunchiurilor voastre şi rotirea şoldurilor.
9.9. Fundul sus!	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului**:* Cu partener: din şezând amândoi pe jos, față în față, ridicați tălpile la 2-3 palme de sol şi sprijiniți-le unele de altele (unul de altul). Sprijiniți-vă corpul înapoi, punând mâinile pe sol. Genunchii sunt îndoiți. Sarcina este să împingeți amândoi picioarele, până ce fundurile se ridică de la sol, iar greutatea corpului stă sprijinită în mâini. Probabil că la primele încercări nu veți reuşi.
9.10. Să vâslim!	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului**:* Cu partener: din şezând amândoi pe jos, față în față, întindeți şi depărtați picioarele, apoi sprijiniți-vă tălpile unul pe celălalt. Apucați-vă de mâini şi alternativ, fiecare se lasă pe spate (până atinge solul) trăgându-l şi aplecându-l pe celălalt în față. Dacă sunteți flexibili, apropiați picioarele; dacă nu, depărtați-le, sau chiar îndoiți genunchii, ca să vă puteți apleca înainte şi înapoi.
9.11. Cobra	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului**:* Ne întindem pe sol (iarbă, saltea) cu fața în jos şi stăm aşa 10-20 secunde, cu corpul relaxat, respirând liniştit şi „mirosind pământul”. Apoi se aşează palmele pe sol, lângă umeri, se încordează spinarea pentru a ridica în sus capul. Când se ajunge la maximul de ridicare obținută astfel, se îndreaptă coatele, împingând în brațe: trunchiul se îndoaie mult înapoi. Se stă aşa un timp, apoi se coboară trunchiul şi capul, procedând invers ca la ridicare, până ajungem din nou întinşi pe sol. Încearcă ritmul de

5-5-5 secunde (respectiv ridicarea-menținerea-coborârea). Toate mişcările se fac încet şi relaxat. Se repetă de 2-3 ori.

***Variante*:**

A. Din întins pe sol cu fața în jos, împinge brațele înapoi şi arcuieşte spinarea în sus, pentru a ridica deodată capul şi picioarele. Încearcă ritmul de 5-5-5 secunde (ridicarea-menținerea-coborârea).

Sau:

B. Arcuieşte spinarea în sus, încercând să atingi picioarele cu mâinile.

9.12. Candela

Materiale necesare*:* fără.

Regulile jocului*:* fiecare va sta într-un picior, cu genunchiul îndoit sau nu, proptind cealaltă talpă pe coapsă. Apoi va împreuna palmele în fața pieptului şi le va ridica încet deasupra capului. Când palmele se ridică deasupra nivelului ochilor, aceştia se închid. Se stă în această postură cel puțin 10-15 secunde. Apoi se schimbă piciorul de sprijin.

Se repetă de 2-3 ori.

9.13. Şarpele boa

Materiale necesare*:* fără.

Regulile jocului*:* Prima etapă: fiecare stă aşezat pe sol, în echilibru pe noadă, şi încearcă să înainteze, rotind trunchiul şi şoldurile şi sprijinindu-se alternativ pe fiecare fesă: 1-2, 1-2 etc. După câțiva „paşi”, va încerca să se deplaseze înapoi.

După ce toată lumea „învață” să „meargă” astfel, se trece la:

A doua etapă: grupul se împarte în câteva grupe a 5-6 membri, care se aşează pe jos unul în spatele celuilalt. Primul e „căpitanul” şirului (şarpelui), cei din spatele său se apucă cu mâinile de umerii coechipierului din față şi îi îmbrățişează talia cu picioarele. În felul acesta apar mai multe şiruri („şerpii boa”), care vor înainta în felul învățat la prima etapă (balansându-se pe fese – problema nouă fiind că tot şirul trebuie să se mişte sincron). Numai căpitanul pune tălpile pe sol! Instructorul se postează într-un loc convenabil care reprezintă „sosirea” (la 5-6 m. de căpitani), iar echipele (şerpii) pornesc la un semnal şi se întrec care ajunge prima acolo.

9.14. Mătura sus!

Materiale necesare*:* una sau mai multe mături (bastoane).

Regulile jocului*:* Elevul ține cu brațul întins o mătură (băț etc.) deasupra capului, verticală, privindu-i vârful. Sarcina lui este să se răsucească de 10-15 ori, privind mereu vârful măturii, apoi s-o pună jos şi să păşească peste ea. (Majoritatea vor cădea înainte de a face 15 rotiri, iar restul nu vor putea trece peste mătură).

Valoarea jocului constă în:

- Majoritatea nu vor reuşi să îndeplinească sarcina, suferind un eşec în fața colegilor. Acest aspect negativ reduce însă sensibilitatea normală (ruşinarea) jucătorilor, deoarece se desfăşoară într-o atmosferă de veselie şi încurajare a oricărui efort, oricât ar fi de prostesc.
- Majoritatea oamenilor pot reuşi să-şi controleze amețeala, cu un efort de concentrare.

Variantă: exercițiul se poate face cu un partener: unul ține mătura, celălalt pune mâinile pe umerii partenerului şi amândoi se rotesc privind în sus, apoi împreună trec peste mătură, sprijinindu-se tot timpul să nu cadă.

Indicații pentru instructor: după ce 2-3 participanți se dau în spectacol în fața întregului grup, acesta se împarte în grupe mici care încearcă simultan jocul.

	Atenție: 4 coechipieri vor asigura pe cel care încearcă (şi la rotire şi la trecere), unul din ei numărând cu voce tare rotirile. Se va anunța că jocul poate declanşa crize de epilepsie (atenție la suferinzi!), iar cine nu doreşte, nu participă! Instructorul va supraveghea desfăşurarea jocului şi îl va opri dacă riscă să degenereze într-o experiență dăunătoare.
9.15. Țipătul	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului****:* Instructorul explică grupului că toată lumea trebuie să poată țipa cât mai tare, pentru a se descurca în situații cum ar fi: te rătăceşti într-o excursie în pădure, sau într-o peşteră; atenționarea cuiva aflat la distanță; alungarea unui câine etc. Apoi exemplifică, dând capul pe spate şi răcnind cât poate de tare, după care anunță că va invita participanții să încerce a-l imita, dar cine nu poate, e liber să refuze. În continuare, va invita un jucător mai dezghețat (care nu refuză), apoi va repeta cu alții. Instructorul poate comenta haios desfăşurarea exercițiului, pentru a detensiona atmosfera. Daca țipătul produs de un participant e slab, comentariul poate fi: „n-aş vrea să fiu cu tine când mă rătăcesc!”; dacă e puternic: „ce voce grozavă ai! Ai încercat la Operă?” etc. *Valoarea* jocului constă în stresarea participanților, care se ruşinează de „impresia proastă” pe care o fac celorlalți. Ei vor constata că problema e mai mult în mintea lor decât în gâtlej. Învățătura rezultată (curajul) poate fi valorificată la alte ocazii din viață: un interviu pentru angajare, propunerea unei întâlniri, alegerea unei haine etc. „Țipătul” stabileşte o încredere în cadrul grupului (că nimeni nu va râde de altul, oricât de comic ar fi rezultatul încercării); permite unei persoane să încerce, înțeleagă şi controleze stresul, în cadrul unei situații detensionate; ajută la relaxarea participanților şi le creează o stare de aşteptare cu încredere a activităților următoare. ***Indicații pentru instructor***: se va insista mereu pentru realizarea unei atitudini prietenoase şi de sprijin din partea grupului, nu a uneia de critică sau băşcălie.

10. JOCURI DE DESTINDERE

	Scopul acestor jocuri este relaxarea participanților, astfel ca să nu mai fie preocupați de auto-control, de cum arată etc., iar atenția să le fie disponibilă pentru a se ocupa de jocuri şi de colegi. În acest scop ei vor fi puşi să facă ceva neobişnuit, chiar aparent prostesc. De exemplu:
10.1. Să țipăm!	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului***: jucătorii se adună în picioare, în cerc, cu fața spre centru, ținându-se de mâini, apoi se ghemuiesc. Toți încep să mormăie încet, apoi încep să se ridice **lent**, deodată, simultan mormăind din ce în ce mai tare. La sfârşit tot grupul sare în sus, fiecare țipând cât poate de tare. Se repetă până ce toată lumea țipă conştiincios.
10.2. Moartea samuraiului	***Materiale necesare****:* un fular. ***Regulile jocului****:* jucătorii se adună în picioare, în cerc, cu fața spre centru. Un voluntar stă în centrul cercului şi loveşte pe rând câte un participant, cu un fular (eventual având un nod la capăt). Cel lovit („samuraiul”) va interpreta o moarte rituală, cât mai spectaculoasă, chinuită şi zgomotoasă (cu țipete). ***Indicații pentru instructor***: discuțiile vor căuta să lămurească ce înseamnă inhibarea şi de ce e greu să te dezlănțui (să faci pe prostul) în fața oamenilor (grupului).

10.3. Nici Unul Dintre Noi Nu Poate Face Singur Câte Putem Face Toți Împreună	***Materiale necesare:*** 13 buc. cartonaşe, pe fiecare fiind scris (citeț, cu litere mari) câte unul din cuvintele din titlul jocului. ***Regulile jocului:*** instructorul va împărți cartonaşele. Dacă sunt mai mult de 13 jucători, se alcătuies câteva perechi, în care un jucător e legat la ochi şi primeşte cartonaşul. După ce se primesc cartonaşele, ***nimeni nu mai are voie să vorbească***. Problema este să se aranjeze toți într-un şir, astfel încât cartonaşele pe care le țin sus, cu scrisul spre înainte, cu mână întinsă (ca să poată fi văzute de vecini), să alcătuiască o propoziție logică. Perechile se aşează în şir ca un singur participant, partenerul văzător îl manevrează pe cel nevăzător (care ține mereu cartonaşul) în poziția corectă. Grupul trebuie să anunțe (tot FĂRĂ VORBE!) instructorului când au terminat. Propoziția corectă e cea din titlul jocului.
10.4. Ovații	În cursul lecției, din când în când se propune echipei să aclame performanța şi contribuția vreunui participant, sau chiar a grupului în ansamblu, la buna desfăşurare a jocului. Persoana recompensată se ridică în picioare, iar ceilalți membri ai grupului se ridică şi ei şi încep să aplaude, să țopăie, să strige sau să cânte meritele evidențiatului.
10.5. Cine înfăşoară chinga mai repede?	***Materiale necesare:*** câteva chingi (vezi # 18.1), marcate cu cretă la mijlocul lungimii. ***Regulile jocului***: pe rând, fiecare pereche primeşte o chingă. Tema este ca fiecare partener să înfăşoare cât mai repede jumătate din chingă (până la semnul de mijloc) pe degetul său arătător, fără ca chinga să se răsucească. Apariția unei răsuciri a chingii descalifică ambii parteneri, care trebuie să reînceapă de la capăt. Ambii pornesc înfăşurarea la semnalul unui coleg. Se repetă cu perechile care n-au avut chingă. Câştigătorul, adică cel care ajunge primul la semnul din mijloc, are dreptul la un premiu: va fi cărat de partener în spate (în cârcă, ca un rucsac) pe o distanță de 10-20 m. etc.
10.6. Ghici cum e chinga?	***Materiale necesare:*** două chingi înnodate (bucle) (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: instructorul pregăteşte în secret cele două bucle, în sensul că fie le lasă desprinse una de alta, fie le îmbină ca zalele de lanț. Apoi le aruncă sau le aşează pe sol, desfăşurate, dar descâlcite nici prea mult, nici prea puțin. Jucătorii se adună în cerc, în picioare, cu fața spre chingi. Sarcina jucătorilor este să stabilească dacă cele două bucle sunt sau nu îmbinate, fără a le atinge. Se va fixa un timp limită. Probabil că jucătorii se vor împărți în două grupe, susținând fiecare una din alternative. Nimeni n-are voie să se abțină. ***Variante***: A. Mai simplă: după ce se precizează opiniile şi grupele, se descurcă ghemul chingilor şi se descoperă adevărul. Cei care au ghicit corect, vor fi felicitați de ceilalți, îmbrățişați etc., eventual plimbați în cârcă câțiva metri. Sau: B. Mai complicată: grupul n-are voie să exprime decât o singură opinie, adică jucătorii se vor lămuri unii pe alții până când grupul ajunge la concluzia finală (contra timp!).

	Indicații pentru instructor: în varianta complicată, modul cum s-a ajuns (sau nu!) la opinia unică, şi dacă aceasta era sau nu corectă, oferă posibilități foarte bune de discuții, analize, apoi de extrapolare la activitățile de grup din viață (la serviciu, în familie etc.).
10.7. Ghici dacă e nod	***Materiale necesare****:* o chingă cu lungimea aprox. 5 m. (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: instructorul pregăteşte în secret chinga sub forma unui ghem, să nu se poată ghici uşor dacă trăgând-o de capete, se formează sau nu un nod. Apoi o aruncă sau o aşează pe sol, nici prea mult, nici prea puțin desfăşurată (descâlcită). Jucătorii se adună în cerc, în picioare, cu fața spre chingă. Sarcina jucătorilor este să stabilească, fără a atinge chinga, dacă trăgând de capete se formează sau nu un nod. Se va fixa un timp limită. Probabil că jucătorii se vor împărți în două grupe, susținând fiecare una din alternative. Nimeni n-are voie să se abțină. ***Variante***: două variante, asemănătoare cu # 10.6.
10.8. Ghici pe ce față	***Materiale necesare****:* o chingă cu lungimea aprox. 5 m. (vezi # 18.1), având la fiecare capăt un semn vizibil de la distanță (marcaj cu vopsea, petec cusut etc.). Cele două semne sunt *pe aceiaşi parte* a chingii, sau pe fețe opuse. ***Regulile jocului***: instructorul aşează chinga pe sol, nici prea mult, nici prea puțin desfăşurată sau descâlcită, cu semnele vizibile. Jucătorii se adună în cerc, în picioare, cu fața spre chingă. Sarcina jucătorilor este să stabilească dacă cele două semne sunt sau nu pe aceiaşi parte a chingii., fără a o atinge. Se va fixa un timp limită. Probabil că jucătorii se vor împărți în două grupe, susținând fiecare una din alternative. Nimeni n-are voie să se abțină. *Penalizare*: dacă se întrerupe contactul, jucătorii reiau jocul de la început. ***Variante***: două variante, asemănătoare cu # 10.6.

11. JOCURI DE CREATIVITATE

---

*Toată lumea se plânge că nu are memorie, dar nimeni nu se vaită de lipsa logicii. (*La Rochefoucauld)

Jocurile de creativitate sau de iniţiativă (în englezeşte *initiatives*), dezvoltă gândirea logică şi creativă ***a grupului***.

Majoritatea acestor jocuri au ca sarcină rezolvarea uneia sau mai multor probleme, care se poate face numai prin colaborare şi oarecare efort fizic. Procesul educativ alcătuit pe baza unei probleme de rezolvat poate ajuta la înţelegerea procesului de luarea unei decizii, de conducere, a obligaţiilor şi forţei fiecărui component al grupului. Jucătorii rezolvă problema în echipă, pentru a valorifica ansamblul capacităţilor fizice şi mintale ale coechipierilor.

Aceste jocuri mai ajută şi la confirmarea competenţei unora din elevi, la distrugerea unor idei preconcepute răspândite în contextul social, la construirea moralei şi a unui spirit de camaraderie.

Uneori soluţia o găseşte unul singur, alteori rezultă din discuţiile interactive ale membrilor echipei. În ambele cazuri, jocul obligă participanţii nu numai să imagineze soluţia, ci s-o şi pună în practică. În felul acesta (dar şi cu ajutorul discuţiilor pentru *descifrare*), grupul învaţă să producă soluţii, respectiv să le conceapă individual sau în grup, apoi să le aplice. Ei vor învăţa astfel că cea mai eficientă cale pentru realizarea unei sarcini grele este cooperarea.

11.1. Om la om

***Materiale necesare**:* fără.

***Regulile jocului**:* se alege un „gornist”, iar ceilalţi jucători se cuplează perechi, ţinându-se de mâini. „Gornistul” strigă diverse comenzi (de exemplu: genunchi la genunchi; sau coatele la genunchi etc.) iar perechile îndeplinesc comanda. După 2-3 comenzi, strigă „schimbaţi partenerii!” şi toată lumea, inclusiv el, reface aranjamentele, ţinându-se de mâini. Nu e voie să ai acelaşi partener de două ori (afară de cazul când grupul e foarte mic). Cine rămâne fără partener, devine „gornist”.

„Gorniştii” vor încerca să inventeze sarcini şi comenzi noi!

***Indicaţii pentru instructor**:* participă şi el la joc dacă jucătorii sunt în număr par.

11.2. Atinge cutia	***Materiale necesare:*** o sticlă mare din plastic, sau o minge mare etc. ***Regulile jocului:*** jucătorii se adună în jurul obiectului, aşezat pe sol. Scopul este ca toți să atingă în acelaşi timp obiectul cu o anumită parte a corpului (care se indică, de exemplu: deget, deget de la picior, genunchi, cot, umăr etc.). ***Variante:*** grupa va transporta obiectul, susținut de apăsarea extremităților respective ale corpurilor jucătorilor, până într-un loc indicat dinainte, situat la vreo 4-6 m. ***Indicații pentru instructor:*** dacă grupul e prea numeros, va fi împărțit în grupe mai mici.
11.3. Balta de lavă	***Materiale necesare:*** 20 de farfurii mari din plastic sau carton; bandă adezivă. ***Regulile jocului:*** jocul va fi prezentat jucătorilor ca o încercare disperată de salvare a unor indivizi surprinşi de o calamitate naturală (erupție vulcanică). Salvarea se obține după traversarea unui râu de lavă topită, având malurile marcate pe sol cu cretă sau bandă adezivă colorată etc., la distanță destul de mare unul de celălalt (10-15 m.). Farfuriile din carton sunt obiecte insensibile la acțiunea lavei. Cel care calcă pe o farfurie nu se scufundă, nici nu se arde. Grupul primeşte farfuriile „minune” în număr de aprox. 1/3 din numărul jucătorilor. Grupul are de găsit o soluție pentru ca toți să treacă de pe un mal pe celălalt, folosind farfuriile disponibile. Pe o farfurie poate sta doar un jucător, iar farfuriile pot fi mutate de jucători acolo unde le sunt necesare pentru deplasare. ***Variante:*** se împarte grupul în două grupe care se întrec contra timp; sau se încearcă doborârea recordului „stabilit anterior” pentru durata traversării. ***Indicații pentru instructor:*** întrucât numărul farfuriilor este *insuficient* pentru a se stabili un pod fix, pe care întregul grup să poată păşi liniştit de la un mal la celalalt, soluția este ca o grupă să traverseze, apoi un jucător se întoarce la primul mal cu teancul de farfurii, care vor servi la traversarea altei grupe şamd.
11.4. Hopa	***Materiale necesare:*** baloane (o buc. la 5 jucători). ***Regulile jocului:*** grupul se împarte în grupe de 4-6 jucători, care primesc câte un balon, ce trebuie umflat. Apoi, ținându-se de mâini, membrii grupei formează un cerc şi se vor strădui să mențină balonul în aer, lovindu-l, fără a-şi desprinde mâinile. Dacă balonul atinge solul, grupa „pierde” pentru început mâinile, adică nu mai pot atinge balonul cu mâinile. În continuare, mereu fără a-şi desprinde mâinile, de fiecare dată când balonul atinge solul, jucătorii „pierd” dreptul de a folosi coatele, umerii, capetele, picioarele. ***Variante:*** balonul poate fi menținut în aer pentru o anumită durată de timp, într-un anumit loc, sau grupa îl va transporta dintr-un loc în altul menținându-l în aer.
11.5. Înşirați-vă după ...	***Materiale necesare:*** fulare sau basmale pentru legat la ochi ***Regulile jocului***: în principiu, sarcina este ca toți jucătorii să se înşire de-a lungul unei linii (aproximativ dreaptă) trasată dinainte pe sol, în picioare, respectând un criteriu impus, acțiunile lor fiind restricționate într-un

mod oarecare. Practic există numeroase variante ale jocului. Iată câteva sugestii uşor de adaptat la specificul oricărui grup:

1. În ordinea înălțimii. Toți participanții se leagă la ochi şi sunt instruiți să respecte o serie de *Reguli de siguranță*: să se deplaseze încet şi cu mâinile întinse înainte, să nu se împingă, să se oprească imediat ce instructorul strigă „opriți", sau bate de două ori din palme etc. După legarea la ochi, se explică regula de înşiruire: alinierea în ordinea crescătoare a înălțimii, în față fiind persoana cea mai scundă, iar cea mai înaltă ultima.

2. În ordinea datei de naştere. Participanții se vor înşira în ordinea calendaristică a datei de naştere (fără a considera şi anul), fără a scoate nici un fel de sunet sau vorbă, în față fiind persoana născută la data cea mai apropiată de 1 ianuarie.

Variante:

A. Jucătorii sunt legați la ochi, sau nu.
B. Înşiruire pe un cerc.

Vezi # 7.8 şi # 11.8.

11.6. Piramida

***Materiale necesare**:* fără.

***Regulile jocului**:* în 15 secunde, participanții să facă o piramidă (sau un triunghi) cu corpurile lor.

***Varianta**:* se împarte grupul în două grupe egale. Fiecare echipă trebuie să atârne o batistă cât mai sus posibil (pe un perete, pe un copac), fără a folosi obiecte ajutătoare pe care să se urce (scaune etc.).

***Indicații pentru instructor**:* Dacă se hotărăsc pentru o piramidă „verticală", trebuie organizată asigurarea contra accidentelor, cu salvatori însărcinați să-i sprijine şi ajute pe cei care se cațără. Se interzice formarea unei piramide verticale cu înălțimea mai mare de 3 etaje (corpuri de jucători). La fel pentru *Variantă.* După cele 15 secunde, întreabă participanții dacă asta era singura soluție posibilă. A fost ea oare cea mai simplă? Cea mai sigură? Poate găsi grupul şi alte soluții? (să facă un „*brainstorming*").

11.7. Ambuteiajul

***Materiale necesare**:* cartoane format A2, sau pătrate cu dimensiuni aprox. 50x50 cm.

***Regulile jocului**:* cartoanele „de circulație" se aşează pe sol în linie dreaptă, astfel ca numărul cartoanelor să fie egal cu al jucătorilor (obligatoriu par). Exact la mijlocul lor se aşează un carton „central". Săgețile desenate pe „cartoanele de circulație" trebuie să arate spre cartonul „central".

Fiecare jucător se aşează pe câte un carton cu săgeată, cu fața spre cartonul „central" (rămas liber), şi este obligat să rămână până la sfârşitul jocului cu fața orientată aşa ca la început.

Sarcina este ca jucătorii să-şi schimbe locurile, păşind numai pe cartoane şi păstrând fața orientată ca la început. Deplasarea este permisă numai înainte, fie pe un carton neocupat, fie pe un carton deja ocupat, dar după care obligator urmează un carton neocupat. Pe cartonul ocupat trecerea se face în jurul celuilalt jucător, care priveşte în sens opus.

***Indicații pentru instructor**:* cartoanele aranjate în semicerc simplifică mult problema.

Jocul în linie dreaptă este destul de greu şi participanții pot să se încurce. Pentru a uşura problema, jumătate din ei (de exemplu cei care privesc spre stânga) vor purta ceva pe cap (bască, basma etc.).

Soluția: să considerăm o grupă formată din 8 jucători şi să notăm jucătorii din cele două jumătăți (care privesc în sensuri opuse): albii (A) şi roşii (R). Iată mişcările – vezi figura 11.1: 1 - primul alb înaintează pe cartonul central O (liber). 2,3 – primul roşu înaintează în jurul celui alb din fața sa şi ajunge pe cartonul neocupat. 4 – al doilea roşu înaintează pe cartonul liber din fața sa. 5,6,7 – doi albi înaintează, pe rând, spre cartonul liber care le apare în față. 8,9 – doi albi înaintează, pe rând, spre cartonul liber care le apare în față. Se continuă în acelaşi fel, până ce ambele grupe şi-au schimbat locurile.

1	A A A A O R R R R
2	A A A O A R R R R
3	A A A R A O R R R
4	A A A R A R O R R
5	A A O R A R A R R
6	A O A R A R A R R
7	O A A R A R A R R
8	R A A O A R A R R
9	R O A A A R A R R
10	R R A A A R A R O
11	R R O A A R A R A
12	R R R A A R A O A
13	R R R O A R A A A
14	R R R R A O A A A
15	R R R R O A A A A

Figura 11.1. Cum se schimbă locurile pentru rezolvarea „Ambuteiajului"

11.8. Schimbă locul

Materiale necesare: fără; sau o chingă.

Regulile jocului: pe sol se trasează o linie dreaptă, sau se întinde o chingă, de-a lungul căreia toți jucătorii se înşiră în ordine întâmplătoare, cu tălpile atingând obligator linia, ținându-se de mâini şi privind în aceiaşi direcție. Sarcina jocului este ca şirul de jucători, condus de un „şef" (persoana aflată la extremitatea din stânga sau din dreapta şirului – conform indicației instructorului), să se deplaseze în partea opusă a şirului, călcând obligator pe linia trasată pe sol.

Se poate vorbi, dar nu este permisă desprinderea mâinilor. Talpa oricui poate călca pe sol numai dacă atinge linia marcată. Încălcarea oricărei reguli se penalizează cu reînceperea jocului de la început.

Pasul	**Aşezarea jucătorilor pe linie**
1	A--B--C--D--E--F--G--H--I--J
2	B-A-C--D--E--F--G--H--I--J
3	B-C-A--E--F--G--H--I—J
4	C-B-D-A-E--F--G--H--I--J
5	C-D-B-E-A-F--G—H--I--J
6	D-C-E-B-F-A-G--H--I--J
7	D-E-C-F-B-G-A-H--I--J
8	E-D-F-C-G-B-H-A-I--J
9	E-F-D-G-C-H-B-I-A-J
10	F-E-G-D-H-C-I-B-J-A
11	F-G-E-H-D-I-C-J-B--A
12	G-F-H-E-I-D-J-C--B--A
13	G-H-F-I-E-J-D--C--B--A

14	H-G-I-F-J-E--D--C--B--A
15	H-I-G-J-F--E--D--C--B--A
16	I-H-J-G--F--E--D--C--B--A
17	I-J-H--G--F--E--D--C--B--A
18	J--I--H--G--F--E--D--C--B--A

Figura 11.2. Succesiunea acțiunilor pentru „schimbarea locului”

***Variante**:*

A. Deplasarea prin fața colegilor (față în față);
B. Deplasarea prin spatele colegilor (spate în spate);
C. Comunicarea verbală este interzisă;
D. Pentru începerea jocului, jucătorii se aşează (se prind în şir) cu fețele orientate alternativ înainte şi înapoi.

Alte variante de sarcini vezi la # 7.8 şi # 11.5.

11.9. Separarea încătuşaților

***Materiale necesare**:* pentru fiecare jucător câte o bucată de sfoară groasă, colorată/ coardă/ chingă, cu lungimea de aprox. 1,5 m.

Regulile jocului: participanții se grupează în perechi. Fiecare jucător înoadă câte un ochi/ buclă la capetele sforii sale (astfel ca mâinile să-i intre în ele nici greu, nici prea uşor), apoi îşi introduce mâinile în ochiurile rezultate (se încătuşează). Unul din parteneri îşi scoate o mână din buclă şi trece bucla/ capătul sforii printre mâinile celuilalt, după care se încătuşează la loc. În felul acesta, cei doi parteneri sunt „legați” unul de altul.

Sarcina lor/ tema jocului este ca partenerii să se separe, fără a-şi scoate mâinile din cătuşe.

***Variante**:*

A. Separarea fără vorbe.
B. Separarea partenerilor legați la ochi.
C. Separarea partenerilor legați la ochi şi fără vorbe.
D. Repetarea acțiunii cu schimbarea partenerilor.
E. Legarea a trei sau patru parteneri – folosind trei, patru sau două sfori (fiecare cu câte 4 cătuşe/ ochiuri).
F. Încătuşarea mâinilor şi/ sau picioarelor – la unul/ ambii parteneri.
G. Legarea unui jucător deja separat de alt jucător/ pereche.
H. Partenerii stau de o parte şi de alta a unui gard (de exemplu cu ochiuri de sârmă) şi se leagă printr-o gaură din gard.

Indicații pentru instructor:

Jocul poate fi folosit şi pentru cunoaştere, destindere, comunicare etc.

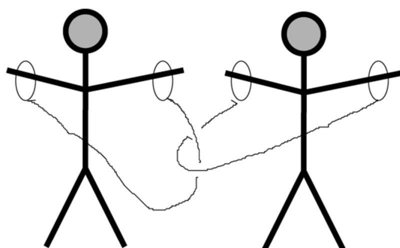


Figura 11.3. Separarea încătuşaților

Soluția: unul din parteneri va sta cu brațele întinse şi palmele față în față. Celălalt jucător îşi apucă sfoara sa de la jumătatea lungimii şi apropie îndoitura astfel formată de una din palmele partenerului. Apoi bagă îndoitura pe sub sfoara/ cătuşa partenerului (dinspre cotul acestuia), o duce spre vârful degetelor acestuia, desface ramurile sforii şi ocoleşte degetele/

	mâna partenerului, apoi îşi depărtează mâinile – şi gata, s-au separat! În general nu va reuşi nimeni să rezolve problema. De aceea, după un timp, instructorul poate arăta/ da sfaturi (sau să le „vândă” – contra unor noi probleme, de exemplu: vă spun asta dar în continuare nu mai vorbiți, sau închideți ochii etc.). Sfaturile ajutătoare pot fi doar: - apucarea sforii la mijlocul lungimii; - introducerea îndoiturii sub sfoara partenerului. Sau instructorul va arăta soluția unei perechi, fără ca ceilalți jucători să vadă, după care fiecare din cei doi vor trece pe la alte perechi să le arate cum se face. La fel, alți jucători care reuşesc să se separe vor merge să lămurească perechile încă legate. *Întrebări pentru descifrare*: cum vi s-a părut problema? Ați crezut că va fi uşor? Cum se pot rezolva problemele aparent insolubile? Care dintre parteneri a contribuit mai mult la rezolvare? Era mai uşor dacă sforile erau mai lungi? Ați putut să vă ajutați între voi?

12. JOCURI DE COOPERARE

12.1. Geometria pe tăcute
12.2. Descâlcirea încurcăturii
12.3. Pasează sticla
12.4. Aşezarea împreună
12.5. Deşeurile toxice
12.6. Frânghia înnodată
12.7. Te rog să dai cheia
12.8. Aruncarea pizzei în aer
12.9. Liftul
12.10. Să ne rotim
12.11. Trecerea râului
12.12. Trecerea peste baraj
12.13. Teleghidează partenerul
12.14. Să ducem mingea
12.15. Contra sau împreună?
12.16. Să ajungem la ţintă!
12.17. Evadarea - A
12.18. Evadarea - B
12.19. Evadarea - C
12.20. Cât mai sus
12.21. Să ne salvăm împreună!
12.22. Să sărim gardul!
12.23. Barca de salvare
12.24. Să schimbăm locurile! - A
12.25. Să schimbăm locurile! – B
12.26. Să ne ridicăm împreună!
12.27. Să stăm pe palme!
12.28. Să ducem sticlele!
12.29. Bărcile de salvare
12.30. Linia cea mai lungă
12.31. Cortina
12.32. Schimbă-ţi locul!
12.33. Amartizarea capsulei spaţiale
12.34. Marea înşurubare
12.35. Mica înfilare
12.36. Hop la ţintă
12.37. Întindeţi-vă şi luaţi comorile
12.38. Cine este cântăreţul?
12.39. Recuperarea comorilor
12.40. Transportă sticla!
12.41. Oul la cuib
12.42. Apă scumpă
12.43. Treptele curajului
12.44. Inelul zburător
12.45. Paharul zburător
12.46. Pe sub masă
12.47. Optul buclucaş
12.48. Să ducem coşul
12.49. Omida
12.50. Covorul fermecat
12.51. Traversarea inelului

Pentru a rezolva tema unui joc participanţii sunt obligaţi să colaboreze. Asta presupune înţelegerea de către ceilalţi a putinţelor şi neputinţelor, a tăriilor şi slăbiciunilor fiecărui participant. Orice plan pentru rezolvarea problemei pusă de joc trebuie adaptat la specificul şi capacitatea echipei. În acest scop participanţii sunt nevoiţi să comunice între ei, să se implice în

	ceea ce se petrece şi să lucreze împreună ca o echipă. Față de viața obişnuită din societate, unde e atâta desbinare, neînțelegere, conflicte şi competiție, aceste jocuri atrag participanții să stabilească legături, să pornească discuții, să interacționeze. În cursul discutării activității şi *descifrării experienței*, jucătorii vor fi îndrumați să găsească asemănări cu situațiile din viața lor obişnuită.
12.1. Geometria pe tăcute	***Materiale necesare:*** un cerc din frânghie, sau chingă (vezi # 18.1), lungă de 15-30 m. ***Regulile jocului***: Toți participanții se țin de frânghie, la intervale egale de-a lungul întregii lungimi. Tema jocului este ca grupa să alcătuiască din frânghie o figură, fără a folosi nici o vorbă. Instructorul va indica pe rând ce formă se cere. ***Variante:*** treptat figurile cerute vor fi din ce în ce mai complicate. Exemple: cerc, dreptunghi, pătrat, paralelogram, pentagon, stea, cruce etc. ***Indicații pentru instructor***: diversele aspecte şi condiții necesare pentru succesul lucrului în echipă se poate evidenția, de exemplu, numind unul dintre participanți ca şef, pentru a dirija restul membrilor grupului, sau, se permite întregului grup să comunice verbal – de unde va reieşi necesitatea organizării, alegerii unui şef etc. La prelucrare se va discuta diferența de comportare şi de performanță a grupului în cazul existenței sau inexistenței unui şef, comunicării totale sau parțiale (verbale sau neverbale) etc.
12.2. Descâlcirea încurcăturii	***Materiale necesare:*** fără; eventual un ghem cu sfoară groasă, sau câteva chingi îmbinate prin înnodare (vezi # 18.1); eventual basmale pentru legat la ochi. ***Regulile jocului***: jucătorii (obligatoriu în număr par) se adună în cerc, apoi fiecare întinde mâna dreaptă şi apucă mâna celui din față. După aceea fiecare întinde mâna stângă şi apucă mâna stângă a altui jucător (nu vecin, nici posesorul celeilalte mâini deja apucate). Toți jucătorii formează ca un fel de fir, prin care să poată circula un curent electric. Perechile (doi jucători care şi-au apucat reciproc ambele mâini) trebuie „sparte”. Tema este ca jucătorii să descurce nodul pentru a forma un cerc, fără a-şi desprinde vreodată mâinile şi fără nici o vorbă. Se admite însă schimbarea felului în care sunt apucate mâinile, fără a întrerupe contactul. Respectați vecinii, nu-i chinuiți. Un grup prea mare se împarte în grupe de 6-12 participanți. ***Variante*:** A. Legați la ochi (în acest caz, ar putea fi permisă vorbirea); B. Cu o sfoară: instructorul pune capătul sforii în mâna unui jucător, care o apucă bine, apoi desfăşoară ghemul în zig-zag, de la un jucător la altul. După ce toți au apucat de sfoară, instructorul leagă capetele sforii. În continuare, jucătorii trebuie să se descurce pentru a forma un cerc de sfoară, fără a da drumul vreodată sforii; mâna poate însă aluneca pe sfoară. La această variantă, numărul jucătorilor poate fi şi impar. Apoi, legați la ochi; C. Cu o sfoară: ca la B, dar fără participarea instructorului; fiecare aruncă ghemul spre un jucător aproximativ din față; D. După descâlcire, lanțul jucătorilor să formeze un: cerc, pătrat, triunghi; E. Mai întâi grupul cu membrii legați la ochi, găseşte sfoara sau funia, apoi toți o apucă, apoi efectuează una din variantele prezentate mai sus. ***Indicații pentru instructor***: pentru varianta E, după ce jucătorii se leagă

la ochi, funia sau ghemul se aruncă la vreo 5-10 m. de grup, apoi se dă semnalul de începere.

La *descifrare* se analizează aranjamentele de colaborare pe care le au între ei participanții, ce angajamente sau obligații au unii față de alții, ce importanță are respectarea lor, cum este apreciat un individ în funcție de respectarea angajamentelor, care este importanța echipei în societatea actuală.

12.3. Pasează sticla

***Materiale necesare**:* o sticlă mare din plastic (2-2,5 l), goală.

Regulile jocului: jucătorii formează un cerc, având între ei o distanță de aproximativ un braț întins. Instructorul prezintă „cutia (sticla) cu acid”. Tema este pasarea sticlei de la un jucător la altul în jurul cercului, fără a folosi mâinile sau a scăpa sticla pe jos.

Variante:

A. Mâinile jucătorilor sunt legate cu o basma, sau o sfoară.

B. Jucătorii pot sta înşirați în linie dreaptă.

Indicații pentru instructor: interesul poate fi stârnit dacă sticla (fără dop) “conține” ceva periculos (practic însă – apă), care se poate vărsa (când e scăpată pe jos) şi atacă jucătorii: gaze toxice, viespi, şobolani antropofagi etc.

12.4. Aşezarea împreună

***Materiale necesare**:* fără.

Regulile jocului: la început jucătorii se grupează perechi, stând spate în spate cu coatele agățate. Perechile vor încerca să se aşeze cu fundul pe sol şi apoi să se ridice, fără a desprinde brațele. După 2-3 aşezări şi ridicări reuşite, perechile se grupează câte două şi încercă să facă exercițiul cu patru jucători sprijiniți spate în spate şi brațele agățate. Se trece apoi la 4 perechi, pentru ca în final toată grupa adunată spate în spate să se aşeze şi ridice deodată.

12.5. Deşeurile toxice

***Materiale necesare**:* 1-4 seturi, fiecare set compus din: un recipient cu substanțe toxice (sticlă din plastic de ½ l., plină cu apă şi astupată cu dop), un container pentru transport (sticlă din plastic de 2 l, goală, cu partea superioară tăiată), 3-6 buc. chingă sau sfoară lungi de aprox. 5 m.

Regulile jocului: grupa se împarte în echipe de 6-12 jucători. Fiecare echipă primeşte un set şi are sarcina să transporte recipientul cu ajutorul containerului, pe o distanță de câțiva metri, folosind sforile dar fără a atinge nici unul din cele două obiecte cu mâinile.

Dacă e loc şi aveți seturi destule, toți jucătorii acționează deodată. Dacă nu, fiecare echipă transportă pe rând obiectele, iar ceilalți privesc.

La început, recipientul şi containerul sunt aşezate pe sol, la o distanță de 5-6 m între ele.

Variante: dificultatea jocului poate fi mărită prin: creşterea distanței dintre obiecte; amplasarea unor obstacole (scaune, mese etc.) între obiecte; containerul e pus pe sol în poziția inițială cu gura în sus. Dacă jocul se desfăşoară afară, recipientul poate fi lăsat fără dop, pericolul vărsării toxinelor sporind interesul jucătorilor.

Indicații pentru instructor: soluția, care trebuie descoperită, este ca echipa să “apuce” containerul, să-l aducă deasupra recipientului, să-l introducă peste recipient, să ridice ambele obiecte şi să le readucă în locul unde era containerul. “Apucarea” containerului se face strângându-l între sforile bine întinse, trase fiecare de câte cel puțin doi jucători. “Apucare”

	recipientului se face ovalizând containerul cu sforile, până ce ambele obiecte se solidarizează (prin frecare).
12.6. Frânghia înnodată	***Materiale necesare****:* o frânghie lungă de aproximativ 15 m. ***Regulile jocului***: instructorul face 4-6 noduri simple foarte largi, repartizate la intervale egale de-a lungul frânghiei şi o întinde pe sol. Jucătorii se aliniază pe un rând în fața frânghiei. Fiecare jucător apucă frânghia cu mâna stângă, undeva între noduri. După ce a apucat, mâna se "lipeşte" de frânghie: nu se admite nici desprinderea, nici alunecarea palmei. Tema jocului este desfacerea tuturor nodurilor (fără desprinderea mâinilor de pe frânghie!).
12.7. Te rog să dai cheia	***Materiale necesare****:* două "chei" (chei, monezi, sticle de plastic etc.). ***Regulile jocului***: grupul se împarte în două grupe egale, care se aşează în două rânduri fată în față. Membrii fiecărui rând apucă mâinile vecinilor, astfel că fiecare grupă are două mâini libere, la capetele rândului. În mâinile libere dinspre acelaşi capăt al celor două rânduri instructorul dă câte o "cheie". Tema jocului este care echipă reuşeşte prima să paseze "cheia" până la capătul celălalt, fără a desprinde mâinile coechipierilor. Nu e voie să se pună cheia pe sol şi să i se dea un şut spre capătul celălalt. Dacă cheia scapă pe jos, ea trebuie reluată fără desprinderea mâinilor. ***Variante***: A. Coechipierii nu se apucă de mâini, ci îşi pasează unul altuia cheia numai pe dosul palmei – mâinii drepte, sau mâinii stângi; B. Aceiaşi variantă, cu mâinile la spate.
12.8. Aruncarea pizzei în aer	***Materiale necesare****:* o buclă din chingă cu lungimea aprox 5 m., înnodată (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: jucătorii fac un cerc, în picioare, cu fața spre centru, cu brațele semiîntinse, ținând fiecare de chinga care va avea forma de cerc. Tema este aruncarea în sus a buclei (ca o clătită, *pizza* etc.) şi prinderea ei la cădere sub formă de cerc. Se repetă. Se va încerca stabilirea unui „record": de câte ori poate grupul arunca şi prinde bucla, înainte de a zbârci? ***Variante***: A. Aruncarea buclei şi prinderea ei, cu rotirea nodului, într-un sens, până ce nodul ajunge de exemplu la jucătorul diametral opus celui de unde a pornit. Sau: B. Jucătorii stau în genunchi, sau culcați cu fața în jos, culcați cu fața în sus etc. Sau: C. Instructorul poate da ca temă depăşirea unui record (imaginar), al altui grup, sau „mondial" etc.: de 5 ori în şir etc. , într-un interval de timp: 3 minute etc. ***Indicații pentru instructor***: după explicarea regulilor, instructorul se retrage şi nu va interveni în vreun fel pentru rezolvarea sarcinii, dar va arbitra: va număra de câte ori se prinde corect, va măsura şi anunța durata etc. Grupul va fi lăsat să studieze şi încerce în legea lui diverse metode de aruncare, prindere etc. Apoi, la *descifrarea experienței*, discuția va fi dirijată astfel ca să reiasă ce au făcut jucătorii ca să reuşească, să spună cum s-au organizat să dea

	semnalul de aruncare, cine dădea semnalul, cum au descoperit ce trebuie făcut etc. În continuare, se va discuta cum s-ar putea aplica aceste reguli pentru obținerea succesului în alte activități din viață, specifice preocupărilor participanților.
12.9. Liftul	***Materiale necesare:*** o buclă din chingă cu lungimea aprox. 5 m., înnodată (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: bucla se aşează pe sol ca un cerc. Jucătorii intră şi se înghesuie în cerc (chinga va fi înnodată astfel ca diametrul cercului rezultat să fie potrivit cu mărimea grupului). Sarcina jucătorilor este să iasă afară din cerc, fără a se atinge între ei. Se va fixa un timp limită. *Penalizare*: dacă se ating doi jucători, toți jucătorii reiau jocul de la început. ***Variante***: A. Să iasă afară din cerc, fără a-şi folosi mâinile şi umerii. Sau: B. Jucătorii se adună în afara cercului (în jur); sarcina este să intre înăuntru cercului – fără a se atinge; ori fără a-şi folosi mâinile şi umerii. ***Indicații pentru instructor***: vezi # 12.8.
12.10. Să ne rotim	***Materiale necesare:*** o buclă din chingă cu lungimea aprox 5 m., înnodată (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: bucla se aşează pe sol ca un cerc. Jucătorii se adună în picioare în afara cercului (în jur), cu fața spre cerc, având ceva lipit de vecini: picioare, sau şolduri, sau umeri etc. Sarcina este să se rotească în jurul cercului – fără a dezlipi vreodată contactul de vecini în cursul deplasării. Se va fixa un timp limită până când oricare jucător va parcurge ½ sau întregul cerc. *Penalizare*: dacă se întrerupe contactul, toți jucătorii reiau jocul de la început. ***Variante***: A. Jucătorii stau pe jos. Sau: B. Jucătorii stau cu fețele în afară; ori, cu fața la spatele vecinului etc. ***Indicații pentru instructor***: vezi # 12.8.
12.11. Trecerea râului	***Materiale necesare:*** două chingi (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: se îmbină cele două chingi pentru a forma o funie lungă. Doi voluntari stau la distanță de câțiva metri, apucă capetele funiei şi le agită deodată la înălțimea de 10-20 cm de sol. Funia va face „unde” orizontale pe sol – acesta e „râul”. Grupul va trece în ansamblu de pe o parte pe cealaltă a „râului” şi înapoi. Jucătorii vor merge, sau sări, deodată. Nimeni n-are voie să se abțină. Cine atinge funia, va ieşi din joc. Câştigă ultimii doi rămaşi în joc. ***Variante***: A. Funia este agita tă mai repede; sau cei doi se apropie pentru ca „undele” să crească în amplitudine. Sau: B. Cei doi rotesc în aer funia, ca pe o coardă uriaşă, pe care toți jucătorii o sar deodată. Sau: C. Toți jucătorii se țin de mână, ori de umeri, ori de talie.

12.12. Trecerea peste baraj

***Materiale necesare**:* o funie de 20-25 m. sau două-trei chingi (vezi # 18.1), 4-5 cleşti pentru rufe.

Regulile jocului: Funia se prinde zdravăn, înclinată în plan vertical, cu un capăt la înălțimea de aprox. 3 m. (de un copac, cui etc.), iar cu celălalt la înălțimea de aprox. 1 m. (de un tufiş, calorifer, gard etc.).

Funia reprezintă un „baraj electrificat” care „omoară” pe oricine îl atinge. Sarcina jucătorilor – „prizonieri” este să scape din „captivitate” trecând toți dintr-o parte în cealaltă a „barajului” peste funie fără a o atinge, ajutându-se numai de corpurile/ sprijinul coechipierilor. Se interzic săriturile cu avânt şi folosirea obiectelor ajutătoare (scaune, scânduri etc.).

Două cârlige precizează marginile zonei/ bucății de frânghie disponibilă pentru trecere/ joc. Lungimea ei va fi egală cu numărul jucătorilor înmulțit cu aprox. 0,8 m/ jucător. Arbitrul (instructorul) va prinde pe funie cleştii de rufe, pentru marcarea zonei disponibile. În funcție de situație, un cârlig poate fi chiar la capătul de jos al funiei.

Grupul are la dispoziție 15-30 minute pentru a stabili un plan de acțiune, apoi se dă pornirea.

Instructorul marchează pe funie cu ***cleşti marcatori*** atât locul de unde grupul începe să treacă (la partea de jos sau la cea de sus a barajului), cât şi lungimea „consumată” de fiecare jucător care a trecut dincolo, şi care nu mai poate fi utilizată de alt coechipier. Cine atinge funia are voie să repete încercarea, dar cleştele se mută după fiecare încercare! Se fixează o limită de timp.

Indicații pentru instructor: dacă nu apar decât încercări dezlânate şi nereuşite, se poate recomanda grupului să-şi facă (cel puțin două) planuri de acțiune, pe care să le încerce. O strategie bună e ca trecerea acelor membri ai grupului care necesită ajutor să înceapă la oarecare distanță de marginea de jos, astfel că coechipierii care ridică şi trec colegii (mai mici/ uşori) dincolo de funie să aibă pe unde trece fără ajutor.

Variante:

A. Pe funie se precizează dinainte toate locurile de trecere disponibile, prin delimitarea lor cu bucăți de sfoară colorată, înodate.

B. Trecerea brajului poate fi începută la partea de jos – la mijloc – etc.

12.13. Teleghidează partenerul

***Materiale necesare**:* două chingi (vezi # 18.1), două basmale pentru legat la ochi, o broască şi cheia ei.

Regulile jocului: grupul se împarte în două grupe egale. Din fiecare grupă se alege câte un voluntar care va fi legat la ochi. În continuare, pe toată durata jocului aceşti jucători nu au voie nici să vorbească, nici să se atingă .

Apoi cele două chingi se întind pe sol, paralele, la o distanța de 4-10 metri una de alta. Cele două grupe se aşează față în față, dincolo de chingi, unde vor sta tot restul jocului.

Instructorul vine în spațiul liber dintre cele două grupe şi scoate din buzunar broasca şi cheia, arătându-le jucătorilor, apoi aşează broasca într-un loc şi cheia în altul.

Sarcina este ca fiecare grupă să-şi îndrume prin vorbe membrul nevăzător, care are voie să intre în spațiul central, pentru a găsi şi lua – unul broasca iar celălalt cheia, apoi să se apropie unul de altul şi (**fără a se atinge, fără a vorbi**!) să introducă cheia în broască.

Indicații pentru instructor: se recomandă următoarea organizare:

- repriza 1-a: jocul se desfăşoară cum este indicat mai sus, fiecare grupă face ce vrea;

	- repriza 2-a: timp de 3 minute fiecare grupă se sfătuieşte asupra modului optim de rezolvarea sarcinii, apoi se alege alt voluntar şi jocul se repetă ca mai sus; - repriza 3-a: se foloseşte o broască de alt tip, fără cheie, cu cifru.
12.14. Să ducem mingea	***Materiale necesare****:* un ghem cu sfoară groasă, sau câteva chingi îmbinate prin înnodare (vezi # 18.1), o minge (sau balon) mare. ***Regulile jocului***: Dacă grupul e prea mare, se împarte în grupe de 10-14 membri. Jucătorii fiecărei grupe se adună în cerc, apoi fiecare aruncă ghemul spre un jucător aproximativ din faţă. Sfoara se desfăşoară în zig-zag, de la un jucător la altul. După ce toţi au apucat de sfoară, se leagă capetele sforii, care formează o reţea de legături între toţi membrii echipei. Instructorul aşează mingea la mijlocul cercului, pe reţeaua de sfoară. Tema este să se transporte mingea, susţinută de firele întinse, fără a o scăpa pe jos, până în alt loc indicat. *Penalizare*: dacă mingea cade, jocul se reia de la început. ***Variante***: traseul de parcurs cu mingea poate fi complicat cu obstacole: o bancă (un şir de scaune etc.) peste care să se treacă şamd. ***Indicaţii pentru instructor***: la *descifrarea experienţei* se va sugera asemănarea jocului cu viaţa: noi toţi suntem legaţi de ceilalţi, fie că vrem, ori ne place, sau nu. Se vor căuta paralele între modul de rezolvare a temei jocului şi ce s-ar putea face în cazurile concrete din viaţă (indicate de jucători), pentru atingerea unui scop sau interes comun.
12.15. Contra sau împreună?	***Materiale necesare****:* câteva chingi (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: grupul mare se împarte în grupe cu număr par de membri, dar maxim 14. Jocul se desfăşoară în continuare separat pe grupe, fiecare cu câte o chingă, în cadrul a două faze: Faza 1-a: grupa se împarte în două echipe egale. Fiecare echipă apucă de un capăt al chingii şi la semnalul instructorului, încercă să tragă echipa adversă dincolo de un semn pus pe sol. Echipa câştigătoare se bucură, sare, chiuieşte. Faza a 2-a: chinga se înnoadă şi se aşterne pe sol ca un cerc. Toţi membrii grupei se aşează pe sol, cu picioarele lângă chingă, şi apucă chinga cu mâinile. La semnalul instructorului toţi se ridică deodată sus, ţinându-se de chingă. Apoi se aşează din nou pe sol şi iar se ridică, de câteva ori. La sfârşit toată grupa se bucură de succes, sare, chiuie. ***Indicaţii pentru instructor***: se va discuta comparativ, ce fel de comportare e mai bună: cea conflictuală (competitivă), sau cea cooperativă? Jocul ne arată cum acelaşi prilej sau situaţie (chinga) poate fi folosită în două feluri total deosebite, cu rezultate emoţionale şi funcţionale contradictorii, fiecare cu impact diferit asupra performanţelor echipei.
12.16. Să ajungem la ţintă!	***Materiale necesare****:* legături pentru ochi. ***Regulile jocului***: un grup mare se împarte în grupe cu câte 8-12 membri. Sarcina fiecărei grupe este ca pornind de la un reper de plecare, să parcurgă cu ochii legaţi un traseu până la alt reper de sosire. Nu contează iuţeala parcurgerii, dar jocul poate fi mai vesel dacă se desfăşoară ca un concurs între echipe, sau contra cronometru, pentru depăşirea „recordului mondial al pistei” (imaginar). Fiecărei grupe i se indică traseul şi are la dispoziţie 15 minute pentru a

studia problema şi a stabili ce va face. Traseul poate fi acelaşi pentru toate grupele, în acest caz el va fi parcurs succesiv şi cronometrat, sau fiecare grupă are un traseu propriu (cu aceiaşi dificultate) iar jocul, sau concursul, se desfăşoară simultan.

Traseul poate fi în interior (amenajat cu obstacole: scaune, mese, ghete, coşuri etc. într-o sală de sport etc.), sau în aer liber (cu obstacole naturale: bolovani, copaci, tufişuri etc.). Lungimea traseului va fi de aprox. 5-10 m. pentru fiecare membru al echipei.

După trecerea celor 15 minute, echipele se adună la reperul de plecare, toată lumea se leagă la ochi (instructorul verifică seriozitatea operației) apoi la semnalul instructorului echipele pornesc pe traseu.

Variante:

A. FĂRĂ VORBE pe parcurs; sau:
B. Toate echipele pornesc dintr-un singur loc, aflat la oarecare distanță de trasee, iar după semnalul de plecare, echipele cu membrii legați la ochi sunt conduse de salvatorii respectivi la reperele de plecare, de unde se descurcă singure mai departe.

Indicații pentru instructor: fiecare echipa va avea un salvator care va asista desfăşurarea acțiunii (fără să „sufle" sfaturi pe parcurs!). Atenție că unele echipe se pot îndrepta în direcții neaşteptate. În afară de evitarea accidentelor, echipele nu vor primi nici un ajutor; jucătorii trebuie lăsați să caute soluția cu forțe proprii, altfel nu învață nimic. Echipa care nu reuşeşte să ajungă la reperul final într-un timp rezonabil (30 minute) va relua jocul de la început, sau va fi „descalificată".

Soluția optimă (nu va fi spusă jucătorilor!): acțiunea trebuie bine pregătită înainte, când sunt condiții optime, nu după ce „catastrofa" (pierderea vederii) s-a produs! Traseul se împarte în bucăți succesive (în număr egal cu al jucătorilor), fiecare cu repere clare de început şi sfârşit (dacă nu sunt pe teren, se vor improviza: pietre, crăci rupte, pantofi, pixuri etc.). Reperul de sfârşit al unei bucăți este şi reperul de început al bucății următoare! Fiecare membru al echipei va memora bine atât o bucată a lui, pentru a o putea găsi şi parcurge cu ochii închişi, pe pipăite, de la un reper la altul, cât şi locul (numărul) bucății sale în cadrul ansamblului traseului.

Parcurgerea traseului se face cu toți membrii echipei legați la ochi şi ținându-se de mână în şir. La pornire, în capul şirului va sta cel care a „învățat" bucata nr.1 din traseu. El va conduce echipa pe pipăite până la începutul bucății nr. 2 din traseu, unde va transfera conducerea şirului către „specialistul în bucata nr. 2", indicându-i tot pe pipăite reperul respectiv de început. Conducerea şirului se schimbă pe rând, până la reperul final al traseului.

La *descifrarea experienței*, printre altele se vor discuta: meritele organizării grupei care a reuşit parcurgerea traseului; greşelile grupei care n-a reuşit; atitudinile bune şi rele ale membrilor echipei; ce îmbunătățiri s-ar putea aduce activității echipei în ansamblu şi prestației fiecărui membru; cum se pot transfera aceste concluzii la activitățile din viața obişnuită (la serviciu etc.).

12.17. Evadarea – A

Materiale necesare (orientativ): 4-5 buc. dulapi (scânduri groase) cu dimensiuni aprox. 2,5 m. x (12x10) cm; 8-9 buc. cuti solide cu dimensiuni aprox. 50x25x25 cm. (sau blocuri prefabricate uşoare şi rezistente); o funie cu diametrul aprox 9 mm. şi lungime aprox 12 m. Sau obiecte (solide!) echivalente: scaune, scânduri, bețe, bucăți de lemn, bănci, saltele etc.

Regulile jocului: tot grupul stă într-un colț al terenului (sălii) sau în spatele unei linii de pornire, de unde trebuie să ajungă în colțul opus sau dincolo de linia de sosire, fără să calce pe sol (pardoseală), ci mergând

numai pe nişte obiecte disponibile la plecare. Cele două linii sunt marcate vizibil pe sol. Obiectele disponibile în spaatele liniei de plecare (vezi materialele indicate) NU sunt în număr suficient pentru a se putea construi cu ele o punte continuă peste râu, NICI suficient de mari ca să poată sta tot grupul pe vreunul din ele. Grupul are la dispoziție 15-30 minute ca să stabilească un plan de acțiune, apoi se dă plecarea.

Se recomandă prezentarea jocului sub forma unei poveşti (scenariu): grupul a fost capturat de canibali (terorişti) şi poate scăpa numai traversând râul de lavă topită, care curge între locul detenției şi malul libertății, unde este „avionul salvator". Cine atinge lava se frige (se întoarce la punctul de plecare).

Variante:

A. Se fixează o limită de timp, după care „avionul salvator" de pe malul opus pleacă, iar cine nu reuşeşte să-l prindă va fi mâncat de canibali!

B. Canibalii perverşi au amenajat pe drumul de traversare 2-3 „baraje", care pot fi însă „deschise" cu ajutorul unor „chei", amplasate într-un loc lateral, la oarecare distanță de drumul drept dintre pornire şi sosire. „Cheile" pot fi 1-3 mingi sau sticle din plastic, la care se ajunge tot mergând pe obiecte. „Cheile" trebuie luate şi introduse (aruncate) într-un coş de gunoi, sau coş de baschet etc., amplasat în alt loc. Fiecare succes înseamnă „deschiderea unui baraj".

D. Pe drumul de traversare există un „monstru" (rezistent la lavă!), care „fură" obiectele nesupravegheate sau neutilizate.

E. Un participant e legat la ochi şi necesită ajutorul celorlalți pentru a se putea deplasa.

F. „Avionul (sau barca) salvator" de la sosire este o mică platformă (masă, scaun etc.) pe care toată echipa trebuie să se adune înghesuită şi să stea aşa sus 20 secunde; cine cade e „pierdut" etc.

G. Scenariul e diferit: echipa are de transportat un medicament salvator unui grup de savanți izolați pe „insula pustie" şi amenințați de o boală ucigătoare. Dacă un jucător atinge în timpul traversării solul (contaminat cu microbi), toată echipa se întoarce la plecare iar o parte din stocul de medicamente transportat e consumat pentru tratarea jucătorului – adică rămân mai puține medicamente pentru grupul de savanți (le vor mai fi oare suficiente?).

H. Materiale la dispoziție: trei lădițe solide cu dimensiuni aprox. 60x60x15 cm şi un băț solid lung de aprox. 2 m.

Toate materialele sunt disponibile înaintea liniei de plecare. Sarcina echipei e să ajungă dincolo de linia de sosire trasată pe sol la circa 10 m de prima linie, folosind materialele disponibile.

I. Dacă grupul e mare, poate fi împărțit în două echipe egale ca număr de componenți, care vor porni simultan, în sens opus, fiecare din spatele câte uneia din cele două linii marcate pe sol. Fiecare echipă are la dispoziție 3 lădițe şi un băț (ca la varianta H) şi trebuie să ajungă singură dincolo de linia cealaltă, fără a colabora cu echipa cealaltă.

J. Aceiaşi situație ca la varianta I, cu diferența că acum cele două echipe aflate pe malurile opuse pot colabora în cursul traversării, folosind ajutorul şi lădițele celeilalte echipe ca să ajungă dincolo de „râul de lavă topită".

Indicații pentru instructor: grupul va fi silit să se împartă în grupe mici. Fiecare grupă va traversa „râul" mutând succesiv obiectele (stând pe unele şi împingându-le pe celelalte cu mâna, piciorul, bățul etc.), până ajunge dincolo, după care unu-doi voluntari se întorc cu obiectele la locul detenției, pentru a permite altei grupe să treacă şamd, până traversează toată lumea. Vezi figura 12.1 - cu materialele indicate orientativ.

Jocul (povestea) poate fi complicat oricât de mult permite imaginația.
În cazul variantei G, la discutarea jocului se va insista asupra capacității individului de a-i ajuta pe alții. Se va vorbi despre capacitatea de a

	descoperi nevoile altora şi despre datoria omenească de a da ajutor, chiar necerut (dar nu şi nedorit!). Se vor exemplifica nevoile semenilor noştri, cărora participanţii le-ar putea veni în ajutor (în funcţie de vârstă etc.).

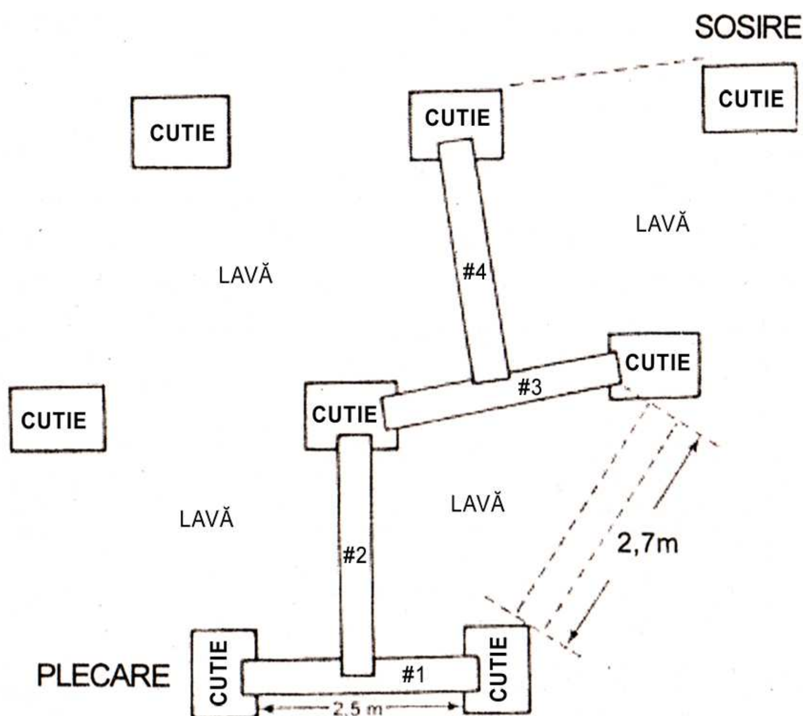


Figura 12.1. Evadarea A – unul din aranjamentele posibile ale materialelor ajutătoare

12.18. Evadarea – B	***Materiale necesare****:* sticle din plastic (goale) de 2-2,5 litri - 5 buc., beţe groase lungi de 2 m. - 2 buc., dulapi lemn 5x15x250 cm. - 2 buc. ***Regulile jocului***: pe teren (moale, cu iarbă) se trasează două linii paralele, la distanţă de 25 m. una de alta. Sarcina este deplasarea grupului de la o linie la alta, fără a atinge solul otrăvitor (periculos) cu vreo parte a corpului, folosind obiectele susmenţionate (rezistente la acţiunea solului)., pe care le primesc la linia de plecare. Jucătorul care atinge solul este sancţionat cu întoarcerea la linia de plecare. ***Instrucţiuni pentru instructor***: pentru deplasare, o soluţie este şi turtirea sticlelor, care pot fi apoi folosite ca „pietre”, pe care se păşeşte. „Pietrele” vor fi mutate de colo-colo, conform necesităţilor, prin împingere etc. O altă soluţie este tăierea sticlelor şi folosirea lor ca încălţăminte protectoare. Dar pe ansamblu, trecerea grupului se face în grupe mici, care folosesc obiectele pentru a ajunge dincolo, după care unul din coechipieri se întoarce la baza de plecare cu obiectele în braţe, ca să treacă alţi colegi. *Atenţie*: soluţiile nu vor fi dezvăluite jucătorilor! Vezi pentru inspiraţie şi # 12.17.
12.19. Evadarea - C	***Materiale necesare****:* mingi de tenis (uzate) - 4 buc./ jucător, beţe groase lungi de 2 m. - 1 buc./ jucător ***Regulile jocului***: pe teren (tare, neted) se trasează două linii paralele, la distanţă de 8 m. una de alta. Sarcina este deplasarea grupului de la o linie la alta, fără a atinge solul otrăvitor (periculos) cu vreo parte a corpului, fiecare mergând pe cele 4 mingi de tenis (rezistente la acţiunea solului)

primite la plecare, pe care le mişcă cum vrea şi poate pe sol. Jucătorul care atinge solul este sancționat cu întoarcerea la linia de plecare.

Variante: traversarea fără băț; perechi sau grupe de trei jucători se sprijină reciproc şi trec împreună.

Instrucțiuni pentru instructor: se recomandă călcarea pe mingii cu vârful labei, nu cu podul. Vezi şi # 12.17 pentru inspirație.

12.20. Cât mai sus

Materiale necesare*:* câteva cârpe (fulare, batiste etc.).

Regulile jocului: grupul se împarte în grupe cu 4-6 membri. Fiecare grupă primeşte o cârpă şi sarcina de a o agăța la o înălțime cât mai mare, pentru a câştiga întrecerea. Pentru a ajunge mai sus, jucătorii pot folosi numai posibilitățile aflate asupra lor (în principal corpurile, dar acest lucru nu li se specifică explicit, lăsându-i să descopere singuri), fiind interzisă folosirea găurilor, crăcilor, pragurilor etc.

Indicații pentru instructor: fiecare grupă va avea unu-doi salvatori. Jocul poate fi prezentat ca o poveste: grupa a fost capturată de canibali, care țin prizonierii pe o insulă pustie, la păstrare, până se întorc de la o altă luptă să-i mănânce. Un vapor care tocmai trece la orizont ar putea să-i salveze, dar nu-i vede. Prizonierii ar putea fi văzuți dacă reuşesc să desfăşoare un semn (steag) la o înălțime cât mai mare.

12.21. Să ne salvăm împreună!

Materiale necesare*:* câteva chingi (vezi # 18.1).

Regulile jocului: jucătorii alcătuiesc un grup de călători prin junglă, capturat de canibali. Toți călătorii, stând în picioare şi lipiți strâns unul de altul, au fost legați cu o funie, ca să nu scape. Totuşi, nu sunt paznici, iar dacă grupul reuşeşte să se deplaseze pachet, aşa legat cum este, până în alt loc, aflat la oarecare distanță (cam 15-30 m.), va găsi acolo ajutor şi călătorii vor scăpa de cazanul canibalilor. Funia pentru legare se obține prin îmbinarea a 2-3 chingi.

Variante: pe traseu pot fi obstacole (un scaun, o masă etc.), care trebuie ocolite de grup.

Indicații pentru instructor: grupul va fi legat suficient de strâns, astfel ca jucătorii să nu se poată răsuci, dar nu chiar atât de strâns încât să apară pericole de accidentare (împiedecarea unui participant şi căderea colegilor peste el etc.).

12.22. Să sărim gardul!

Materiale necesare*:* o funie sau câteva chingi îmbinate cu noduri (vezi # 18.1).

Regulile jocului: grupul a fost răpit de extratereştri şi depozitat într-un țarc împrejmuit cu un gard electrificat. Salvarea constă în trecerea gardului realizat din funia întinsă la orizontală, la o înălțime de la sol egală cu înălțimea taliei medii (abdomenului) participanților, prin agățare de copaci, spaliere, calorifere etc. Dacă sunt mulți jucători, gardul nu va mai fi o singură linie, ci un țarc de formă triunghiulară, sau pătrată. Cine atinge gardul – moare (iese din joc). Fiecare jucător este obligat să fie în *contact permanent* cu alt jucător. Nu se poate trece pe sub, sau pe lângă funie, nici sări peste ea. Grupul va avea la dispoziție 10-15 minute pentru pregătirea unui plan de acțiune.

Variante: partea de corp (mână, picior) care atinge accidental „gardul electrificat” devine inutilizabilă („moare”) în continuare (instructorul o lipeşte cu bandă adezivă). Atingerea gardului cu corpul readuce jucătorul respectiv (sau întreaga echipă) la locul de pornire!

Indicații pentru instructor: instructorul este şi arbitru.

12.23. Barca de salvare	***Materiale necesare:*** o platformă de aprox. 0,5 x 0,5 m. ridicată la max. 20 cm. (un scaun, o bancă etc.), eventual o suprafață marcată chiar pe sol cu o prelată sau o chingă. ***Regulile jocului***: grupul de naufragiați are o barcă de salvare mică, în care membrii încap cu mare greutate toți, aşa că de obicei naufragiații stau în apă. La semnalul instructorului apare „marele rechin alb cu fălcile cât un excavator", toți jucătorii au la dispoziție un minut pentru a se înghesui în barca de salvare, unde stau timp de 10 secunde. Orice jucător surprins de rechin în apă (cu un picior pe sol) este înhățat şi dus (iese din joc, devine observator). După cele 10 sec. rechinul pleacă, iar jucătorii pot coborî din „barcă" ca să stea în apă. Jocul se termină după ce „rechinul" nu mai prinde pe nimeni în două vizite succesive (separate de un minut). ***Variante***: În prima etapă, suprafața este marcată de o prelată, sau cu o buclă de chingă. În etapa a doua, prelata se împătureşte de două ori, sau bucla de chingă se răsuceşte o dată şi se suprapune (în ambele cazuri rezultă o arie cam pe sfertul celei din prima etapă). ***Indicații pentru instructor***: suprafața de grupare poate reprezenta capacitatea participanților de a colabora unii cu alții. Se va discuta comparativ tendința fiecăruia de a-şi asigura interesul personal fără a se preocupa de starea celorlalți, în comparație cu necesitățile grupului şi obligațiile rezultate din aceasta pentru fiecare. Se pot analiza şi: învățarea în colectiv, sau funcționarea grupurilor mici.
12.24. Să schimbăm locurile! - A	***Materiale necesare:*** o bancă de gimnastică (sau un trunchi de copac căzut etc.). ***Regulile jocului***: grupul se înşiră în picioare pe banca de gimnastică, apoi jucătorii se numără cu voce tare, de la 1 la X. Sarcina este schimbarea locurilor, pentru a ajunge în aceiaşi formație (ordine) dar aşezați invers pe bancă, adică jucătorul nr.1 la celălalt capăt al băncii. Se cronometrează durata activității. Nu e voie să se calce pe sol. Dacă un jucător atinge solul, jocul se reia de la început, sau echipa capătă o penalizare de timp (de exemplu, 15 secunde) care se adaugă la timpul total realizat. ***Variante***: A. Banca de gimnastică întoarsă, cu picioarele (stinghia) în sus; sau: B. Grupul se împarte în două grupe egale, care se înşiră fiecare pe o jumătate de bancă, cu fața spre centru, sarcina fiind ca cele două grupe să-şi schimbe locul (fără a schimba ordinea jucătorilor din şir) ajungând pe cealaltă jumătate de bancă. ***Indicații pentru instructor***: dacă grupul nu încape, oricât de înghesuit, pe o singură bancă, atunci va fi împărțit în două grupe care vor lucra fie pe rând, fie simultan pe două bănci (vezi # 12.25). În cazul că jocul se desfăşoară în aer liber, pe un trunchi de copac, când condițiile de înălțime față de sol (grosimea copacului, forma terenului alăturat – cu denivelări, gropi etc.) prezintă pericol de accidentare, se vor organiza 2-4 salvatori. Grupul va fi stimulat să repete jocul pentru a-şi îmbunătăți „recordul (de timp)" precedent, sau a întrece un record imaginar etc. La *descifrarea experienței* se va insista asupra cauzelor care ar putea duce la micşorarea timpului necesar rezolvării, cum ar fi: creşterea experienței şi încrederii, organizarea mai bună etc. (în fond, jocul nu e doar pentru distracție ...).

Să schimbăm locurile! - B

***Materiale necesare**:* două bănci de gimnastică, sau două trunchiuri de copac etc.

Regulile jocului: grupul se împarte în două grupe egale. Cele două bănci se aşează pe sol paralele, la o distanţa de 1-1,5 m. una de alta. Fiecare grupă se înşiră în picioare pe câte o bancă de gimnastică, apoi jucătorii se numără cu voce tare, de la 1 la X. Sarcina este schimbarea locurilor celor două grupe, pentru a ajunge în aceiaşi formaţie (ordine) dar aşezaţi pe cealaltă bancă. Nu e voie să se calce pe sol. Dacă un jucător atinge solul, ambele grupe reiau jocul de la început.

Variante:

A. Băncile de gimnastică întoarse cu picioarele în sus elevii stau pe stinghia îngustă); sau:

B. Băncile vor fi aşezate neparalele (în V), cu capetele apropiate la o distanţă de 1-1,5 m., iar cele depărtate la 4-6 m. între ele.

Indicaţii pentru instructor: distanţa dintre bănci va fi astfel încât majoritatea jucătorilor să nu poată sări fără ajutor de pe una pe alta. Se organizează 2-3 salvatori.

Dacă grupul nu încape, oricât de înghesuit, pe cele două bănci, atunci va fi împărţit în 4 grupe, care vor lucra câte două - fie pe rând, fie simultan (pe 4 bănci).

Să ne ridicăm împreună!

***Materiale necesare**:* fără.

Regulile jocului: mai întâi, grupul se împarte în perechi. Cei doi parteneri stau faţă în faţă cu vârfurile labelor în contact şi se ţin de mâini. La semnalul instructorului, ambii parteneri (toate perechile!) coboară deodată (fac o genuflexiune) până ajung cu fundul pe sol. La al doilea semnal, toţi se ridică în picioare. Se repetă de 4-6 ori.

În continuare, perechile se grupează două câte două. Cei patru parteneri stau faţă în faţă cu vârfurile labelor în contact şi se ţin de mâini. La semnalul instructorului, ambii parteneri (toate grupele!) coboară deodată (fac o genuflexiune) până ajung cu fundul pe sol. La al doilea semnal, toţi se ridică în picioare. Se repetă de 4-6 ori.

În continuare se fac grupe de câte 6 sau 8 parteneri, apoi toţi jucătorii (obligator în număr par) se adună în cerc, ţinându-se de mâini, cu umerii şi vârfurile picioarelor în contact. De data aceasta, grupele (grupul) se vor coborî şi ridica când şi cum doresc, fără comenzile instructorului. În acest scop, fiecare grupă (grup) va avea nevoie de oarecare iniţiativă, pentru a se organiza.

Variantă: partenerii stau spate în spate, cu labele înainte, şi nu se ţin de mâini, nici de coate. Labele stau suficient de departe în faţă, pentru ca la coborâre partenerii să ajungă cu fundul pe sol. Când se ajunge la grupe de 4 jucători şi mai mari, partenerii vecini nu se vor mai sprijini spinare pe spinare, ci umăr pe umăr.

Indicaţii pentru instructor: În cazul grupelor cu peste 6 membri, jucătorii nu mai pot ajunge să apuce mâinile celui din faţă.

O soluţie (care însă nu va fi dezvăluită de instructor!) este ca fiecare să apuce mâinile celui de al doilea (sau al treilea) vecin din dreapta şi stânga. În felul acesta jucătorii formează 2-3 cercuri (lanţuri) distincte, întrepătrunse.

A doua soluţie este ca fiecare să apuce mâinile altora, dar astfel ca întregul grup să formeze un singur lanţ (*să poată trece curentul electric prin toţi membrii*!)

12.27. Să stăm pe palme!	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului***: grupul a nimerit pe un teren „otrăvit”, care „omoară” pe cel care-l atinge. Singura salvare a jucătorilor (aceasta fiind şi tema jocului) e să stea în palme (cel puțin 10 secunde), după ce acestea au fost „vrăjite” (imunizate) prin atingere sau suflare, de instructor. Se începe cu grupe de câte 3 sau 4 jucători care caută să rezolve problema. Apoi se trece la asocierea tuturor grupelor şi rezolvarea sarcinii în grup. ***Variante***: deplasarea formației câțiva paşi înainte, înapoi, lateral. ***Indicații pentru instructor***: o soluție e aşezarea în cerc, astfel ca fiecare să stea cu corpul orizontal, cu palmele pe sol şi cu picioarele pe umerii vecinului. O altă soluție este formarea unui cerc de jucători care stau cu corpul vertical, alternativ unul cu capul în sus şi vecinul cu capul în jos. Cei cu capul în jos au palmele pe sol şi picioarele în sus, susținute la verticală de vecinii lor, care stau cu tălpile (goale!) pe palmele primilor. Apoi se schimbă rolurile.
12.28. Să ducem sticlele!	***Materiale necesare**:* sticle din plastic, goale (curate, uscate!). ***Regulile jocului***: Pe sol se trasează două linii paralele, la distanța de 8-15 m. Jucătorii se grupează perechi, înapoia unei linii. Fiecare pereche are o sticlă, susținută între umerii, sau şoldurile, ori spinările, ori genunchii partenerilor (instructorul va indica cu ce parte a corpului se susține sticla). La semnalul instructorului, perechile se deplasează până dincolo de cealaltă linie. Perechea care scapă sticla pe jos repetă. Se repetă de câteva ori, cu sticla ținută de alte părți ale corpului. Apoi perechile se grupează două câte două. Cei patru parteneri au de susținut între ei trei sticle (cu părțile de corp indicate de instructor). La semnalul instructorului, grupele se deplasează până dincolo de cealaltă linie. Grupa care scapă sticla pe jos repetă. Apoi se repetă, cu sticla ținută cu alte părți ale corpului. Apoi se adună tot grupul, care va susține N-1 sticle (N fiind numărul total de jucători). La semnalul instructorului, grupul se deplasează până dincolo de cealaltă linie. Dacă vreo sticlă scapă pe jos, se repetă. Eventual se repetă, cu sticla ținută de alte părți ale corpului.
12.29. Bărcile de salvare	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului***: povestea e că vaporul cu jucători se scufundă iar bărcile de salvare trebuie să ia câte un anumit număr de pasageri, altfel fie se scufundă (dacă sunt mai mulți), fie se răstoarnă (dacă sunt mai puțini). Instructorul strigă o cifră, de exemplu „5”. Imediat jucătorii se vor grupa câte 5, ținându-se cât mai strâns unii de alții. Cei care rămân izolați sau grupurile cu un număr diferit de persoane „se scufundă”, ies din joc şi în continuare vor sta pe margine. Apoi instructorul strigă altă altă cifră şamd.

12.30. Linia cea mai lungă	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului***: grupul se împarte în 2-3 grupe cu acelaşi număr de membri. Câştigă întrecerea grupa care realizează pe sol o linie cât mai lungă folosind *numai ceea ce au la îndemână* (asupra lor): haine, curele etc. (inclusiv propriul corp – dar acest ”amănunt” nu se dezvăluie, trebuie descoperit de jucători).
12.31. Cortina	***Materiale necesare****:* o pătură (față de masă, sac de dormit etc.). ***Regulile jocului***: pătura va fi ținută de doi voluntari verticală, ca o cortină. Grupul se împarte în două grupe egale, care se aşează de o parte şi de alta a cortinei, la 2-3 metri. Fiecare grupă (care n-o vede pe cealaltă) alege un reprezentant, care se va aşeza chiar lângă pătură. La semnalul instructorului, cortina este lăsată jos. Reprezentantul care spune mai repede numele celuilalt jucător câştigă şi îl ia pe învins în grupa sa. Câştigă echipa care „termină” adversarii. ***Variante***: la semnal cortina coboară iar cei doi reprezentanți mimează câte un actor de film, sau un animal, pasăre etc. Grupul va stabili dinainte temele de mimat, iar fiecare grupă va stabili precis ce face reprezentantul ei. Reprezentantul care spune mai repede numele actorului, sau animalului etc. interpretat de celălalt jucător, câştigă şi îl ia pe învins în grupa sa.
12.32. Schimbă-ți locul!	***Materiale necesare****:* legături pentru ochi. ***Regulile jocului***: jucătorii formează un cerc şi fiecare îşi alege un partener de vizavi. Dacă un jucător rămâne fără pereche, va fi salvator. După stabilirea perechilor, toți jucătorii se leagă la ochi. La semnalul instructorului, toți pornesc deodată să-şi schimbe locul cu al partenerului său, şi să refacă cercul. ***Indicații pentru instructor***: pentru a reface cercul (ca să nu rezulte un poligon), elevii trebuie să țină legătura şi cu vecinii lor – dar acest ”amănunt” nu li se dezvăluie.
12.33. Amartizarea capsulei spațiale	***Materiale necesare****:* pentru fiecare grupă: un ou proaspăt, 75 cm. leucoplast lat de 2 cm., 20 paie de supt sucul; (plus rezerve: ouă, paie, leucoplast); un sac mare din plastic (pentru 30 l. gunoi menajer). ***Regulile jocului***: Povestea: NASA a lansat un concurs pentru alegerea celui mai bun sistem de protecție al modulului care va coborî pe Marte, prin amortizarea şocului rezultat la contactul capsulei cu suprafața planetei. Grupul se împarte în grupe cu câte 4-6 membri, care primesc obiectele susmenționate şi sarcina de a concepe, construi şi încerca un dispozitiv pentru concursul NASA. Fiecare dispozitiv va avea un nume comercial. Fiecare grupă participa la concurs cu un dispozitiv de protecție, care să împiedece spargerea unui ou ce cade de la înălțimea de 2,5 m. pe o suprafață tare (sol). Condiția principală este protejarea oului, dar la rezultate egale câştigă grupa care a construit dispozitivul folosind mai puține materiale, sau mai repede. Grupele au la dispoziție 20 de minute pentru concepție şi construcție. După acest termen, câte un *purtător de cuvânt* al fiecărei grupe va face o scurtă prezentare în care va lăuda calitățile dispozitivului său. În sfârşit, câte un reprezentant al fiecărei grupe se cațără pe scaun etc. şi va lansa dispozitivul cu ou cu tot (deasupra sacului de gunoi!). Juriul NASA (instructorul) va judeca şi stabili verdictul şi clasamentul.

12.34. Marea înşurubare	***Materiale necesare****:* pentru fiecare grupă: o tijă filetată cu diametrul aprox. M 14 şi lungimea de aprox. 2 m., plus câte o piuliță pentru fiecare jucător. ***Regulile jocului***: grupul se împarte în grupe cu 4-6 membri, care primesc obiectele susmenționate. Sarcina este de a înşuruba cât mai repede piulițele întregii echipe pe toată lungimea tijei. Se acordă 5 minute pentru ca fiecare echipă să-şi stabilească un mod de lucru. Înainte de start, toți jucătorii stau cu piulițele în mână şi aşteaptă semnalul instructorului. La semnal, piulițele se angajează, apoi se răsucesc până ies de pe tijă, iar când toți membrii echipei sunt din nou cu piulițele în mână, anunță că echipa lor este gata, iar instructorul notează durata. Nu se admite folosirea unui lubrifiant (unsoare, ulei etc.). ***Indicații pentru instructor***: materialele vor fi verificate dinainte ca să nu producă accidente: piulițele şi tijele să nu aibă bavuri, aşchii (care taie mâna), greşeli de filet (care blochează piulița). Se poate repeta jocul, pentru a da echipelor posibilitatea să-şi îmbunătățească recordul, sau să bată „recordul american". Pentru informare, acesta este de 2 minute 15 secunde pentru trecerea a 4 piulițe de-a lungul unei tije filetate de 1,8 m.
12.35. Mica înfilare	***Materiale necesare****:* pentru fiecare grupă: 4 buc. ace de canava şi o bucată de 1,2 m. ață groasă. ***Regulile jocului***: grupul se împarte în grupe cu 4-6 membri, care primesc obiectele susmenționate. Sarcina este de a trece cât mai repede ața prin cele 4 ace şi a înnoda capetele aței. ***Indicații pentru instructor***: se joacă după *Marea înşurubare* # 12.34.
12.36. Hop la țintă	***Materiale necesare****:* pentru fiecare grupă de 6-8 persoane câte o buclă (cerc), realizată din aprox. 2 m. de şnur sau bandă elastică, înnodată la capete; o buc. chingă (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: grupul se împarte în grupe cu 6-8 membri, care primesc obiectele susmenționate. Chinga se aşterne pe sol sub forma unui cerc cu diametrul de aprox 1 m. (se poate înlocui cu un cerc desenat cu cretă) iar grupa (echipa) se adună în cerc în jurul chingii, având între jucători intervale de aprox o lungime de braț. Fiecare jucător apucă elasticul cu două degete şi întinde bucla de elastic la o înălțime de aprox 1 m. față de sol, sub forma unui cerc orizontal şi concentric cu cel aşternut (desenat) pe sol. Sarcina grupei este de a da drumul elasticului astfel încât să sară strângându-se, pentru a ateriza în interiorul cercului de pe sol. După fiecare aruncare reuşită, diametrul cercului de chingă de pe sol va fi micşorat. ***Variante***: în locul cercului de chingă, ținta poate fi o găleată sau un butoi etc. aşezat pe sol ***Indicații pentru instructor***: sarcina este aproape imposibil de îndeplinit, deoarece toată lumea trebuie să elibereze elasticul *precis* în aceiaşi clipă, treabă foarte greu de făcut. Pentru a reuşi, echipa va fi obligată să discute, să se organizeze, să experimenteze diverse soluții, să aleagă un şef care să dea singur comanda etc. De obicei grupa va căuta să găsească unul sau mai mulți vinovați pentru insucces, deşi în realitate întreaga echipă este „vinovată" şi de nereuşită – dar şi de reuşită. Acest joc poate fi dat unui grup care a rezolvat rapid jocurile anterioare şi se simte „şmecher" şi imbatabil, ne mai fiind atent şi pregătit să facă față posibilității apariției unor surprize neplăcute.

12.37. Întinde-ți-vă şi luați comorile	***Materiale necesare:*** 8 obiecte vizibile, o chingă. ***Regulile jocului***: pe sol (pardoseală) se marchează un cerc de bază cu diametrul de 2-3 m., de exemplu cu ajutorul chingii etc. Cele 8 „comori" (obiectele) sunt amplasate la distanțe de minim 10 m. de acest cerc, spre marginile terenului de joc, fie pe sol, fie pe câte un suport la înălțimea de maxim 2 m. Sarcina echipei este să recupereze comorile, formând un lanț uman, din care unul din echipieri (coada şirului) va sta tot timpul în cerc, iar capul lanțului va apuca obiectul şi-l va aduce în cerc. Echipa are obligația să păstreze permanent contactul corporal între toți membrii. Pentru a ajunge la comori lanțul va fi nevoit să se lungească cât mai mult. Distanța dintre cercul de bază şi comori va fi suficient de mare, astfel ca echipa să nu poată ajunge uşor la ele. Alte reguli pentru joc: - Durata de ieşire a echipei în afara cercului de bază e limitată la 60 secunde. Instructorul va da semnalele necesare de pornire (ieşire din cerc) şi de terminarea timpului (reîntoarcere obligatorie în cercul de bază); - Dacă se depăşeşte durata permisă de ieşire a echipei din cerc, sau lanțul se rupe, toată echipa se întoarce imediat în interiorul cercului de bază iar comorile deja recuperate sunt duse la locurile inițiale (jocul se reia de la început!); - La fiecare ieşire din cercul de bază e voie de recuperat o singură comoară. Duarata maximă de joc va fi 30 minute, iar echipa are dreptul la maxim 15 încercări. ***Variante***: A. Numărul de încercări e nelimitat, dar dacă echipa depăşeşte cele 60 de secunde sau rupe lanțul, toți jucătorii se vor lega la ochi pentru următoarele 3 minute. B. Unele obiecte vor fi mici şi nu pot fi bine văzute din cercul de bază, eventual chiar deloc. Grupa nu va şti nici numărul total de comori pe care le are de recuperat. Şi mai greu e jocul dacă se desfăşoară în pădure, iar unele comori sunt ascunse după copaci. C. Se permite contactul între coechipieri şi prin intermediul unor obiecte disponibile – care nu sunt comori. Astfel de obiecte pot fi: propriile batiste, curele etc., sau bețe existente pe teren care pot fi luate din mers etc., fără a întrerupe contactul între echipieri! Nu vor fi folosite, sau disponibile, sfori lungi etc.! Restul regulilor sunt aceleaşi ca la varianta de bază. ***Indicații pentru instructor***: pentru a lungi lanțul, jucătorii se pot lungi pe sol etc. (fără a întrerupe contactul corporal cu vecinii – de exemplu ținând cu mâna piciorul vecinului), dar această soluție trebuie descoperită de echipă, nu va fi dezvăluită de instructor. Succesul jocului depinde mult de creativitatea instructorului de a amplasa comorile pe teren. Întrebări pentru *descifrarea experienței*: cum ați colaborat pentru a ajunge la comoară? Care este țelul nostru (al clasei, întreprinderii etc.)? Cum putem colabora pentru a atinge acest țel? Jocul se poate desfăşura în sală sau în aer liber.
12.38. Cine este cântărețul?	***Materiale necesare:*** legături pentru ochi. ***Regulile jocului***: după ce participanții alcătuiesc un cerc, stând cu fața spre centru şi atingându-se cu umerii de vecini, se vor lega la ochi. Se numără 1,2,1,2 şamd. – până la capătul şirului (cercului) iar numerele 2 vor ridica o mână în sus. În continuare, cu excepția instructorului, **nimeni nu va mai vorbi**. Instructorul va schimba în mod dezordonat (aleator) jucătorii cu numărul 2 între ei, luându-i de mână şi conducându-i, astfel că nimeni din

	cerc nu va mai şti cine îi sunt vecinii. După ce se termină schimbarea locurilor participanților cu numărul 2, instructorul va da semnalul: „numerele 1 vor cânta încet un cântec la urechea vecinilor din stânga!”. După aprox. 1 minut instructorul va comanda: ”Gata – terminați cântatul!”. Apoi cei care au ascultat vor încerca să ghicească cine le-a cântat şi vor spune vecinului numele ales. Vecinul-cântăreț reține numele, dar nu spune nimic. După ce toată lumea a terminat, întreaga procedură se repetă cu cealaltă jumătate din participanți: instructorul va da semnalul: „numerele 2 vor cânta încet un cântec la urechea vecinilor din stânga!”. După aprox. 1 minut instructorul va comanda: ”Gata – terminați cântatul!”. Apoi cei care au ascultat vor încerca să ghicească cine le-a cântat şi vor spune vecinului numele ales. Vecinul-cântăreț reține numele, dar nu spune nimic. Instructorul va comanda: „scoateți legăturile de pe ochi!”, după care pe rând, fiecare jucător va spune cu voce tare numele celui pe care l-a crezut că îi cântă din dreapta (acesta sesizează dacă vecinul nu spune adevărul). ocul se poate desfăşura în sală sau în aer liber.
12.39. Recuperarea comorilor	***Materiale necesare****:* pentru fiecare participant: câte un obiect fără vârfuri ascuțite sau muchii tăietoare, mai mare decât o minge de ping-pong dar mai mic decât o minge de fotbal (de ex. sticle din plastic, goale, pline etc.), şi câte o legătură pentru ochi. ***Regulile jocului***: Etapa 1-a: instructorul arată participanților terenul de joc şi limitele sale. Apoi fiecare jucător alege un obiect („comoară”) din grămada pregătită de instructor şi îl aşează undeva pe sol, în cadrul suprafeței de joc, respectând următoarele reguli: distanța de la un obiect până la marginea suprafeței de joc va fi de cel puțin 1,5 m, iar între obiecte de cel puțin 2-3 m. Instructorul va reaşeza obiectele prea înghesuite. După ce aşează obiectele, toți participanții se adună într-un loc la marginea terenului de joc. Etapa 2-a: instructorul va informa jucătorii că au sarcina să se lege la ochi şi apoi să adune toate comorile în locul în care se află acum echipa. Grupa va avea la dispoziție 5-10 minute pentru a stabili un mod de lucru pentru rezolvarea sarcinii (strategia de acțiune). Etapa 3-a: jucătorii se leagă la ochi şi pornesc să adune comorile. Jocul se termină când echipa stabileşte că a adunat comorile, sau când unul din jucători îşi scoate legătura de la ochi. ***Variante***: A. După ce jucătorii se leagă la ochi, întrega echipă poate fi condusă de instructor într-alt loc pe teren, de unde va porni acțiunea de căutare a comorilor. B. În timpul căutării, jucătorii nu au voie să vorbească; sau au voie să spună numai anumite cuvinte convenite, de exemplu: ***bau, sic, lac*** etc. În acest caz, echipa va conveni în cursul pregătirii strategiei de acțiune nişte reguli de comunicare, de exemplu: ***bau*** = ai găsit?; ***bau-bau*** = n-am găsit şamd. Restul regulilor sunt aceleaşi ca la varianta de bază. ***Indicații pentru instructor***: sunt posibile mai multe strategii de acțiune. Căutarea comorilor se poate face de toată echipa împreună, sau împărțind echipa în subgrupe etc. Locul de adunarea comorilor trebuie marcat cumva (de exemplu un echipier stă mereu acolo şi strigă din când în când: ***aici*** etc.). Evident că toate aspectele modului în care echipa îşi stabileşte strategia, cum o respectă şi se descurcă pentru a aduna comorile, eficiența acțiunii (dacă echipa a adunat toate comorile sau nu etc.), pot constitui subiecte interesante pentru discuția de *descifrarea experienței* şi transferul constatărilor respective la situații din viața reală (la întreprinderea în care lucrează participanții, la clasa sau şcoala din care fac parte etc.). Jocul se poate desfăşura în sală sau în aer liber.

12.40. Transportă sticla!	***Materiale necesare:*** o sticlă din sticlă (preferabil fără guler la gură, în felul acesta problema de rezolvat devine şi mai grea), un pai din plastic pentru sorbitul băuturii, 2 mese. ***Regulile jocului***: sarcina grupei este să transporte o sticlă goală de pe o masă pe altă masă situată la vreo 5-6 m., fără ca vreun jucător să atingă sticla. ***Singurul*** obiect disponibil pentru ajutor este un pai din plastic pentru sorbirea băuturilor răcoritoare, aşezat lângă sticla buclucaşă; paiul poate atinge sticla. Alte reguli de respectat: - Distanța minimă între pielea oricărui jucător şi sticlă va fi de cel puțin 1 cm.; - Paiul nu are voie să se atingă pe el (deci nu sunt admise noduri sau încrucişarea paiului); - Sticla n-are voie să atingă solul, pardoseala; - Toți jucătorii trebuie să participe la transport; - În timpul transportului sticlei, toți jucătorii care ating paiul n-au voie să se mişte de pe locul pe care-l ocupă. Pentru găsirea unei soluții de acțiune, grupa are la dispoziție un timp de 10 min. doar pentru gândire; prima încercare practică e permisă numai după acest timp. Jocul se poate desfăşura în sală sau în aer liber.
12.41. Oul la cuib	***Materiale necesare:*** o minge cu diametrul de cel puțin 50 cm. umplută parțial cu apă, câte o bucată de coardă sau sfoară lungă de 2-3 m. pentru fiecare jucător. ***Regulile jocului***: sarcina grupei (cu max. 12 jucători: dacă sunt mai mulți participanți, se împarte grupa în mai multe echipe) este să ajute o mamă dinozaur să–şi recupereze „oul" căzut accidental din cuib pe sol: adică să transporte o minge mare („oul de dinozaur"), dintr-un ***loc de plecare*** (o linie marcată pe sol) în alt loc aflat la vreo 20 m., tot pe sol (în cuibul - marcat vizibil în prealabil) fără ca vreun jucător să atingă „oul". ***Singurele*** obiecte disponibile pentru ajutor sunt bucățile de sfoară; sforile pot atinge mingea. Alte reguli de respectat: - În timpul transportului, oul de dinozaur n-are voie să atingă nici solul, nici vreo parte a corpului vreunui jucător, nici alte obiecte ajutătoare - cu excepția sforilor; - Un jucător nu are voie să atingă o sfoară decât cu o singură mână; - Între doi jucători oarecare nu e voie să fie decât o singură sfoară (adică fiecare sfoară va fi ținută de alți doi jucători); - În timpul transportului, un jucător are voie să țină/ atingă numai două sfori; - Nu e voie de înodat sforile, nici fiecare, nici între ele; - Toți jucătorii trebuie să participe la transport. Pentru găsirea unei soluții de acțiune, grupa are la dispoziție un timp de 10 min. pentru gândire şi încercări practice. ***Variante***: A. În loc de a fi preluat de pe sol cu sforile, oul poate fi luat şi depus pe sforile coechipierilor de un membru al echipei; B. În loc de minge se poate folosi un balon umplut cu apă (pentru mărirea rezistenței la spargere se recomandă folosirea a două baloane, introdus unul în celălalt). C. Mingea nu mai e „ou". Se trasează pe sol o linie lungă de aprox. 10 m. – ***linia de plecare-sosire***. La vreo 3 m. de linia de plecare se marchează pe sol ***punctul de aruncare***, iar mai departe, la 12-15 m. de linie se marchează pe sol (cu o pălărie, popic, scaun etc.) baliza – ***punctul***

de întoarcere. Echipa se grupează lângă linia de plecare în partea opusă balizei, iar la câțiva paşi de ea, pe aceeaşi parte a liniei, stau mingea şi sforile puse pe sol. Sarcina echipei (toți membrii afară de doi, numiți ***prinzători***, care rămân pe loc) este ca la semnalul de pornire dat de instructor să preia mingea de pe sol cu sforile (variantă: eventual cu ajutorul prinzătorilor), s-o treacă peste linia de plecare, s-o transporte până la baliză - pe care o va ocoli, apoi să revină apoi spre linia de plecare până la punctul de aruncare, unde jucătorii vor arunca mingea prin aer (manevrând-o numai cu sforile!) până dincolo de linia de plecare-sosire, unde va fi prinsă din zbor de cei doi prinzători – care n-au voie să treacă peste linie, în zona de teren dinspre baliză.

D. Grupul se împarte în 2 echipe cu numere egale de membri. Se folosesc două ouă (mingii mari). Este necesar şi un zid (sau cortină) continuă având înălțimea peste 1,90 m. şi lungimea aprox. 10 m. Fiecare ou se aşează pe sol de o parte a zidului, în spatele unei linii perpendiculară pe zid, trasată pe sol (linia de plecare). Alături de minge se află o grămadă de sfori (în număr egal sau mai mare decât numărul echipierilor respectivi). Fiecare echipă primeşte aceiaşi sarcină: să transporte un ou dincolo de zid – (aproximativ) pe locul ocupat de oul echipei adverse. Câştigă echipa care îşi duce prima oul la locul de sosire. La semnalul instructorului, ambele echipe încep acțiunea.

Din cauza zidului, la început nici o echipă nu o vede pe cealaltă şi nu îi o poate copia soluția (modul de transportarea oului) decât atunci când e prea târziu – când echipa mai rapidă dă colțul zidului, cu ou cu tot.

Restul regulilor sunt aceleaşi ca la varianta de bază.

Indicații pentru instructor: dacă una din reguli este încălcată, se reia transportul de la locul de plecare. Jocul poate deveni mai dificil prin:

- Îngreunarea mingiei sau creşterea diametrului ei;
- Întinderea pe sol a unei chingi peste care va trece „oul” (şi echipa);
- Instalarea unei chingi întinsă orizontal la înălțimea de aprox. 1,3 m pe sub care va trece „oul”;
- Îndepărtarea punctului de aruncare de linia de plecare-sosire;
- Cronometrarea duratei jocului şi încurajarea jucătorilor să stabilească recorduri.

Jocul se poate desfăşura în sală sau în aer liber.

12.42. Apă scumpă

Materiale necesare*:* o sticlă din plastic de 2-5 l. umplută cu 2-3 l apă; câte o cameră de bicicletă (sau un cerc, ori o foaie de ziar), pentru fiecare jucător.

Regulile jocului: sarcina grupei este să transporte sticla pusă pe sol, înapoia liniei de plecare marcată pe sol, până dincolo de linia de sosire (marcată vizibil în prealabil pe sol). Fiecare jucător ia câte o cameră de bicicletă (cerc, foaie de ziar) apoi întreaga grupă se adună lângă sticlă, înapoia liniei de plecare. După o perioadă de 10 minute pentru stabilirea unui plan de acțiune, la semnalul instructorului echipa începe să transporte sticla.

Reguli de respectat:

- Toți jucătorii trebuie să participe la transport;
- În timpul transportului, nu se permite atingerea sticlei cu mâinile sau brațele jucătorilor;
- Sticla poate fi atinsă numai de un jucător care se află în interiorul cercului său (sau foii de ziar), aşezat pe sol;
- Pentru a avea voie să participe efectiv la transport, fiecare jucător trebuie să aibă tălpile numai în interiorul propriului cerc (foaie de ziar), pe care-l aşează pe sol;

	- In timpul contactului cu sticla un jucător nu are voie să atingă solul în afara zonei din interiorul cercului propriu; - Cercul unui jucător care nu atinge sticla poate fi mutat; - Dacă sticla scapă şi atinge solul, sau se încalcă oricare regulă, întreaga grupă va relua jocul de la început (din spatele liniei de plecare). Pentru găsirea unei soluții de acțiune, grupa are la dispoziție un timp de 10 min. pentru gândire şi încercări practice. Traseul pe care se face transportul va avea o lungime mai mare decât cea care s-ar obține din simpla aşezare doar o singură dată pe sol a tuturor cercurilor, adică fiecare jucător va participa de cel puțin două ori la transportul (purtarea) sticlei. Traseul poate avea şi diverse dificultăți (de exemplu porțiuni de pantă) şi obstacole (de exemplu mese care vor fi traversate pe deasupra sau pe dedesubt, scaune care trebuie ocolite etc.). ***Variante***: dacă traseul e scurt din cauza condițiilor locale, sarcina poate deveni să se transporte mai multe sticle. Jocul se poate desfăşura în sală sau în aer liber.
12.43. Treptele curajului	***Materiale necesare:*** 1-2 corzi sau sfori groase lungi de 40-50 m., dintr-o singură bucată, sau obținute prin îmbinarea unor bucăți mai scurte. **Pregătirea din timp a terenului de joc:** Într-o zonă orizontală de pădure, cu copaci destul de deşi, se amenajează o serie de obstacole orizontale cu înălțimea crescătoare. Ca sprijine naturale pentru obstacole se aleg o serie de copaci vecini, depărtați între ei la 3-4 m., dotați cu crăci, proeminențe etc. potrivite pentru cățărare. Primul obstacol orizontal se realizează legănd zdravăn coarda de doi copaci la o înălțime de aprox. 50 cm. Pe unul din cei doi copaci coarda se înfăşoară mai departe până la vreo 60 cm. înălțime, de unde se întinde spre al treilea copac, de care se leagă din nou zdravăn. În continuare se realizează în acelaş mod o serie de obstacole orizontale din ce în ce mai ridicate, ultimul având înălțimea de max. 1,50 m. ***Regulile jocului***: instructorul va prezenta grupei jocul şi sarcina de rezolvat într-un loc de unde nu se poate vedea zona de joc. Sarcina grupei este să traverseze o serie de obstacole din ce în ce mai dificile, grupa urmând să stabilească singură câte din ele va traversa. Trebuie respectate nişte condiții: - Grupa are 30 de minute la dispoziție pentru terminarea jocului, din care 15 minute pentru planificarea activității şi două pauze de câte 3 minute; - Înaintea perioadei de planificare grupa poate vedea pentru scurt timp obstacolele, dar nu are voie să facă nici o experiență practică. Grupa stabileşte când începe acțiunea şi când declară că a terminat-o; - Obstacolele (coarda) nu vor fi atinse în timpul trecerii peste ele; - De la începutul până la terminarea trecerii toți membrii grupei vor păstra un contact corporal permanent între ei, fie direct fie prin mijlocirea unei „stații intermediare”; - Jucătorii nu au voie să vorbească deloc în zona obstacolelor, după începerea traversării; - În cazul încălcării uneia din cele trei reguli precedente, grupa revine înaintea penultimului obstacol trecut cu bine şi reia jocul; - Sunt interzise orice fel de sărituri ori salturi peste obstacole; - Ca singur mijloc de ajutor pentru trecerea peste un obstacol se admite cățărarea pe copaci, nu pe obstacol; orice alt mijloc este interzis. ***Variante***: vezi jocuri similare la # 12.12, # 12.22. ***Indicații pentru instructor***: se poate asocia un punctaj pe care grupa îl adună la fiecare obstacol trecut, de asemenea un punctaj de penalizare pentru fiecare obstacol pe care grupa s-a angajat să-l treacă în timpul alocat - dar nu l-a trecut.

12.44. Inelul zburător	***Materiale necesare****:* pentru fiecare echipă de cel mult 15 jucători un set compus din: câteva mingi de tenis, un inel din plastic cu diametrul interior 4-5 cm., câte o bucată de sfoară lungă de 2 m pentru fiecare jucător, 2 găleți (sau cutii din carton). ***Regulile jocului***: Dacă grupa e mai mare de 15 persoane, se vor forma două sau mai multe echipe de câte 8-15 persoane. Fiecare echipă primeşte un set de materiale. Fiecare jucător îşi ia o sfoară şi o leagă de inelul grupei sale. Grupa are sarcina să transporte pe rând mingile de tenis din ***cutia de plecare*** şi să le depună în ***cutia de sosire***, între cele două cutii fiind aprox. 15 m. Mingea va fi purtată pe „inelul zburător" susținut de sforile ținute de jucători. Reguli de respectat: - Inelul şi mingile nu pot fi atinse decât la cutia de plecare; - Fiecare echipier va ține sfoara numai de la capătul liber, numai cu o mână; - Mingile care cad de pe inel în timpul transportului se consideră pierdute; - Timpul diponibil pentru îndeplinirea sarcinii este 10 minute; instructorul poate acorda la cerere maximum 5 prelungiri a câte două minute. ***Variante***: A. Se vor prevedea mai multe ***găleți de sosire***. Traseele dintre găleata de plecare şi cele de sosire pot fi prevăzute cu diferite dificultăți (obstacole etc.). Corespunzător, mingile depuse în fiecare găleată aduc echipei un punctaj diferit. Fiecare minge pierdută (scăpată) pe drum scade punctajul grupei cu un punct. B. După fiecare 60 secunde instructorul dă un semnal, la auzul căruia jucătorii schimbă între ei sforile pe care le țin. C. Jumătate din jucători țin de sfori dar sunt legați la ochi, cealaltă jumătate văd şi îi dirijează; la semnalul instructorului schimbă rolurile. D. În loc de inel, sforile sunt legate de un marker. Fiecare jucător primeşte câte un cartonaş pe care sunt fie litere, fie cuvinte (nume de obiecte – de exemplu ***casă, soare, automobil*** etc.). Echipa are sarcina să deseneze în cel mult 15 minute pe un carton mare fie literele, fie schița obiectelor de pe cartonaşele primite. După desenarea unei teme, cartonaşul respectiv va fi lăsat jos pe sol. Restul regulilor sunt aceleaşi ca la varianta de bază.
12.45. Paharul zburător	***Materiale necesare****:* o chingă, o sticlă, un pahar, o tavă – toate din plastic, puțină apă, bucăți de sfoară lungi de 4-5 m. – câte o bucată pentru fiecare pereche de jucători. ***Regulile jocului***: o sticlă plină cu apă şi un pahar gol sunt aşezate pe o tavă, pe sol, în centrul unui cerc cu diametrul de 3 m. trasat pe sol (de exemplu cu cretă, sau aşezând chinga pe jos etc.). Sarcina grupei este să umple paharul măcar pe jumătate cu apă şi să-l transporte de la tavă la ***locul de sosire***, situat la aprox. 5 m. de tavă (eventual să-l pună pe o masă, sau o buturugă etc.). Sticla şi paharul nu pot fi atinse cu mâna, ci trebuie manevrate de la distanță cu ajutorul unor sfori. Alte reguli: - Fiecare pereche de jucători primeşte o sfoară, pe care fiecare jucător o apucă de la alt capăt cu o mână pe care nu are voie s-o mai schimbe în cursul jocului; - Jucătorii nu au voie să intre în interiorul cercului; - Sticla trebuie să rămână mereu pe tavă, iar paharul nu e voie să fie îndepărtat de tavă decât după umplere, pentru a fi transportat la locul de sosire;

- Apa vărsată poate fi completată.

Pentru găsirea unei soluții de acțiune, grupa are la dispoziție un timp de 10 min. pentru gândire şi încercări practice.

Variante:

A. Sticla e închisă cu un dop prevăzut cu mecanism de închidere basculant. Deci jucătorii au mai întâi sarcina de a desface sticla.

B. La începutul jocului, după stabilirea planului de acțiune a grupei, jucătorii se poziționează pe teren, unii în jurul cercului şi alții între cerc şi locul de sosire. Aceste poziții nu mai pot fi schimbate în cursul jocului. În acest scop capetetele sforilor vor putea fi date din mână în mână.

Restul regulilor sunt aceleaşi ca la varianta de bază.

12.46. Pe sub masă

Materiale necesare*:* 2 mese zdravene şi stabile, cu tăblia aprox. 1x2 m, 8-10 saltele de camping.

Regulile jocului: cele două mese se aşează pe o supafață stabilă (pardoseală, beton etc.), cu laturile lungi învecinate şi paralele la o distanță de aprox. 30 cm. Între picioarele meselor se aştern pe sol 4 saltele, una lângă alta, orientate transversal față de lungimea meselor, zona acoperită de ele întinzându-se cel puțin 0,5 m. în afara proiecției tăbliilor pe sol. Apoi, peste ele se aştern restul saltelelor, astfel că pe toată suprafața ocupată de primele saltele (în principal sub mese) vor exista cel puțin 2 saltele suprapuse. Pentru a mări stabilitatea meselor (ca să nu se răstoarne), marginile tăbliilor pot fi sprijinite pe cutii din lemn etc.

Toată grupa se urcă pe mese, iar sarcina este ca fiecare amator (participarea fiind voluntară) să coboare pe lateral sub masa pe care stă, apoi să treacă pe sub cele două mese fără să atingă solul şi să se reurce pe cealaltă masă, tot pe partea laterală (exterioară). Alte reguli:

- Jucătorul care traversează pe sub mese va fi ajutat de coechipierii care stau deasupra meselor;
- În timpul jocului jucătorii n-au voie să atingă solul (nici saltelele);
- Nu se admite folosirea vreunor obiecte ajutătoare: corzi, basmale, chingi etc.;
- Jucătorul care din greşeală atinge solul (sau salteaua) are dreptul la o a doua încercare.

Indicații pentru instructor: mesele trebue verificate să reziste la greutatea tuturor participanților, să nu se clatine, scufunde etc. Cei care traversează au voie să se țină de tăbliile meselor, de picioarele meselor, de cutiile laterale care sprijină tăbliile meselor şi de mâinile coechipierilor. O problemă mare este cățărarea din nou sus pe masa a doua, după traversarea pe sub tăblii.

12.47. Optul buclucaş

Materiale necesare*:* câte un covoraş din plastic (sau prosop, ziar etc.) pentru fiecare jucător, plus încă unul.

Regulile jocului: echipa organizată într-un şir ai cărui membri se țin permanent de mâini, va trebui să parcurgă un traseu călcând numai pe covoraşe şi fără să vorbească. Traseul are forma aproximativ a unui opt (de fapt a literei greceşti alfa), marcat pe sol de covoraşele în număr egal cu numărul jucătorilor - *plus unu*. Distanța între covoraşe e de cel mult un pas mare (aprox. 60 cm.), dar depinde (direct proporțional) de dimensiunile şi vârsta jucătorilor. Una din buclele optului nu e închisă, ea va fi constituită dintr-o linie de câteva covoraşe din care primul va fi de ***intrare în traseu***, şi din altă ramură de covoraşe din care ultimul va fi de ***ieşire din traseu***. La semnalul instructorului, echipa porneşte şi primul om din şir păşeşte pe covoraşul de intrare. Jocul se termină când ultimul membru al şirului iese de

	pe covoraşul de ieşire. Alte reguli: - Pe fiecare covoraş vor fi simultan cel mult două tălpi; - Se interzice: desfacerea mâinilor, orice vorbă, călcarea pe sol în afara covoraşelor. Orice comunicare se va desfăşura în alt mod decât vorbirea; - Dacă una din reguli este încălcată, se reia traseul de la punctul de intrare. ***Variante***: - Şederea pe unul din covoraşe (bine definit) dă ocupantului dreptul să vorbească. În acest fel, fiecare jucător va avea la dispoziție ocazia să-şi exprime părerile; - Se permite prezența simultană a mai mult de două tălpi pe un covoraş; - Cronometrarea jocului. ***Indicații pentru instructor***: jucătorii trebuie să se ajute pentru a-şi păstra echilibrul. Problema apare când capul şirului ajunge la încrucişarea traseului (optului) şi şirul începe să se încrucişeze cu el însuşi. Acum apare necesitatea comunicării non-verbale, pentru a se organiza trecerea/ încrucişarea. Aceasta se poate face fie dacă o ramură a şirului ține mâinile jos, pentru ca ramura cealaltă să păşească peste ele, fie dacă o ramură ridică mâinile iar ceilalți trec pe dedesubt.
12.48. Să ducem coşul	***Materiale necesare:*** un coş pentru gunoi (hârtii)/ o găleată, un inel elastic de care sunt legate 6-10 buc. de coardă sau sfoară lungă de 2-4 m., legături pentru ochi. Inelul elastic, confecționat din bandă de cauciuc, sau ca un sul din bandă elastică etc., va avea diametrul interior mai mic decât diametrul gurii coşului/ găleții. ***Regulile jocului***: Grupa formată dintr-un număr de jucători egal cu dublul numărului de sfori legate de inelul elastic, se împarte în perechi, din care un membru se leagă la ochi. Sarcina grupei (dacă sunt mai mult de 20 de participanți, se împarte grupa în mai multe echipe) este să ducă coşul (eventual îngreunat cu un bolovan/ puțină apă etc.) dintr-un ***loc de plecare*** (o cruce marcată pe sol) în alt loc aflat la vreo 10-20 m., în **locul de sosire** (o cruce marcată vizibil pe sol), fără ca vreun jucător să-l atingă. ***Singurele*** obiecte disponibile pentru ajutor sunt inelul elastic cu sforile aferente. Alte reguli de respectat: - În timpul transportului, coşul n-are voie să atingă nici solul, nici vreo parte a corpului vreunui jucător, nici alte obiecte ajutătoare; - Capetele libere ale sforilor pot fi apucate numai de jucătorii legați la ochi; - Toți jucătorii trebuie să participe la transport. Pentru găsirea unei soluții de acțiune, grupa are la dispoziție un timp de 10 min. pentru gândire şi încercări practice. ***Indicații pentru instructor***: ca la #12.41.
12.49. Omida	***Materiale necesare:*** fără. ***Regulile jocului***: Grupa se aşează în linie dreptă, jucătorii stau umăr lângă umăr cu fețele în aceiaşi direcție. Fiecare îşi pune (calcă cu) laba dreaptă pe laba piciorului stâng al vecinului. Sarcina grupei este să parcurgă, fără a desprinde labele vecinilor, o distanță de 10-15 m. ***Variante***: - Jucătorii se țin de mâini, de umeri etc. - Jucătorii nu se țin de vecini, mâinile stau la ceafă, sau ridicate etc.

	Indicații pentru instructor: se poate cronometra durata necesară, pentru stabilirea „recordului...”. Jocul se poate combina cu, sau poate continua cu – jocul # 7.8 etc.
12.50. Covorul fermecat	***Materiale necesare****:* o bucată patrată sau dreptunghiulară din țesătură textilă sau din plastic, rezistentă, cu dimensiuni aprox. 1,2 x 1,5 m. - pentru un grup de 8-12 jucători. ***Regulile jocului***: covorul se aşează pe sol iar grupa se urcă pe el. Sarcina grupei este să întoarcă covorul fără a atinge solul din jur, dar fiecare jucător să păstreze mereu contactul cu covorul. ***Variante***: A. Jucătorii pot atinge solul din jur cu alte părți ale corpului, afară de picioare. B. Covorul are altă formă: triunghiulară etc. C. Se repetă activitatea crescând numărul de jucători pe covor. ***Indicații pentru instructor***: se poate cronometra durata necesară, pentru stabilirea „recordului...”. Întrebări pentru descifrarea experienței: care din voi ați contribuit la găsirea soluției? Care a lucrat efectiv la rezolvarea problemei? Dacă instructorul cunoaşte că la locul lor de muncă participanții susțin două alternative de rezolvarea unei anumite probleme de serviciu etc., jocul se poate desfăşura astfel: fiecare tabără scrie vizibil, cu litere mari, argumentele pe care le susține, pe o parte a covorului. În timpul jocului, fiecare tabără/ grupă va citi cu voce tare argumentele celorlalți, pe măsură ce ele dispar/ apar prin întoarcerea covorului.
12.51. Traversarea inelului	***Materiale necesare****:* un inel cu diametrul aprox. 1 m. făcut dintr-o chingă/ funie. ***Regulile jocului***: inelul se aşează pe sol iar grupa se adună lângă el. Sarcina grupei este să treacă cu toții, cât mai repede, prin inel, fără a-l atinge. Inelul poate fi ținut de cel mult doi echipieri, care se pot schimba. Pentru găsirea unei soluții de acțiune grupa are la dispoziție un timp de 5 min. pentru gândire şi încercări practice. ***Indicații pentru instructor***: durata necesară trecerii echipei se va cronometra, pentru stabilirea „recordului...” O soluție pentru scurtarea timpului poate fi gruparea membrilor echipei în grupulețe de câte doi-trei colegi, în picioare, strâns lipiți; grupulețele se aranjează aproximativ în linie (dreaptă sau curbă). Doi voluntari iau inelul şi îl plimbă de sus în jos peste primul grup, îl aşează pe sol, iar jucătorii fac un pas în afara inelului. Voluntarii repetă acțiunea cu toate grupulețele până la sfârşit – când cei doi sunt înlocuiți de alți doi colegi (care deja au trecut prin inel).

13. JOCURI DE COMUNICARE

Buna comunicare este una din necesitățile – şi capacitățile – esențiale pentru formarea spiritului de echipă şi succesul activității comune. Diversele jocuri educative folosite pentru Teambuilding impun participanților să se exprime (şi să asculte) în toate modurile: verbal şi ne-verbale.

Jocurile pentru îmbunătățirea capacității de comunicare pot fi folosite şi pentru alte scopuri: cunoaşterea celorlalți (#7), destindere (#10), cooperare (#12), distracție (#15) şamd.

13.1. Culorile preferate

Materiale necesare*:* fără.

Regulile jocului: recomandăm folosirea acestui joc la un grup care are probleme cu comunicarea interpersonală (în cadrul stagiului, sau al vieții obişnuite). Adună participanții şi explică-le că ai dori să-i cunoşti mai bine. Pentru aceasta, fiecare să se gândească la culoarea sa preferată, iar la semnalul instructorului (de exemplu: 1,2, gata!), să o strige cu toții cât mai tare. Apoi întreabă câțiva participanți dacă pot preciza culoarea preferată de vreunul din colegii/ vecinii lor. Foarte probabil că majoritatea nu va reuşi s-o facă. Întreabă-i DE CE nu pot preciza.

Acest mic joc lămureşte foarte bine participanţii că pentru o bună comunicare e nevoie şi să vorbeşti, dar şi să asculți. În plus, ca să se poată comunica, fiecare va vorbi doar când îi vine rândul.

13.2. Vorbeşte!

Materiale necesare*:* un băț lung cam de 50 cm. (sau o sticlă de plastic goală, de ½ l.).

Regulile jocului: jucătorii se adună în cerc, cu fața spre centru, stând în picioare sau aşezați pe sol. Un jucător voluntar (sau numit) ia „ştafeta" (bățul sau sticla) şi spune ceva: un banc, o ştire, un comentariu etc. Când termină, strigă numele altui jucător şi-i aruncă „ştafeta". Acesta o prinde şi

	spune şi el ceva, după care aruncă „ştafeta” altui coechipier şamd., până ce aceasta trece pe la toți participanții. Primitorul „ştafetei” e obligat să vorbească! ***Variante***: A. Ştafeta se aruncă fără preaviz (fără a striga mai întâi numele adresantului); B. Fiecare spune numai un cuvânt, dar cuvintele succesive trebuie să formeze o propoziție sau frază coerentă, pe o temă dată (aleasă de grup, sau propusă de instructor). ***Indicații pentru instructor***: eventual se indică dinainte tema vorbirii: bancuri, sau despre activitatea grupului, sau despre relațiile cu alți coechipieri, sau despre viitor, sau despre vise etc.
13.3. Înfăşoară chinga pe deget	***Materiale necesare****:* o chingă (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: pe rând, fiecare jucător are sarcina să vorbească în fața grupului atâta timp cât are nevoie pentru a înfăşura chinga pe degetul arătător (s-a constatat că indivizii îşi pierd timiditatea când sunt preocupați şi de alte sarcini). ***Indicații pentru instructor****:* metoda poate fi folosită fie la începutul lecției (pentru încălzire sau prezentare) când fiecare spune numele, unde s-a născut, despre părinți, rude, şcoală, amintiri plăcute sau nu, vise, preferințe artistice ori sportive etc., cât şi la sfârşit, pentru discutarea experienței.
13.4. Firul de ață	***Materiale necesare****:* un mosor cu ață. ***Regulile jocului***: jucătorii stau aşezați în cerc, cu fața spre centru, iar mosorul trece de la unul la altul şi fiecare îşi rupe o bucată de ață. Nu se vor da indicații despre scopul acțiunii, nici ce lungime să se rupă. Fiecare îşi va înfăşura bucata ruptă pe degetul arătător. După ce toți au sfori înfăşurate pe degete, pe rând fiecare va începe să desfăşoare încet ața de pe deget, spunând cu voce tare câte ceva despre el la fiecare spiră desfăşurată. ***Variantă***: în loc de ață se poate folosi un sul de hârtie igienică (cu perforații!), sau o pungă cu bomboane/ castane/ pietricele. Fiecare rupe o bucată de hârtie, sau ia câteva bomboane (pe care nu le va mânca!). Apoi jucătorii sunt informați că trebuie să spună ceva despre ei pentru fiecare foaie de hârtie, sau fiecare bomboană luată.
13.5. Hai să ne strâmbăm!	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului****:* jucătorii şi instructorul formează un cerc, fiecare cu fața spre centru, astfel ca toți să se poată vedea unii pe alții. Instructorul începe jocul întorcându-se la stânga şi schimonosindu-şi fața. Vecinul din stânga se întoarce spre cel din dreapta şi încearcă să-i copieze expresia. Când e gata, ambii vecini se întorc cu fața spre centru, iar restul jucătorilor le apreciază asemănarea, aplaudând sau comentând admirativ performanța. Urmează o nouă manşe: al doilea jucător se întoarce la stânga şi se strâmbă, al treilea îi copiază expresia şamd. Se repetă până se parcurge tot cercul, adică fiecare copiază o expresie şi inventează alta. ***Variante***: jucătorii stau în cerc cu fața în afară, astfel ca să nu se poată vedea unii pe alții. Pe rând fiecare pereche formată din doi vecini acționează aşa cum se indică mai sus, iar când sunt gata dau un semnal şi toți jucătorii se rotesc cu 180º (ceea ce le permite să se vadă unii pe alții),

	privesc şi apreciază isprava perchii respective etc. În continuare jucătorii se rotesc din nou cu fața spre exteriorul cercului şi perechea următoare încearcă să realizeze o asemănare cât mai mare etc.
13.6. Impulsul	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului**:* participanții formează un cerc ținându-se de mâini, cu fata spre centru. Li se cere ca la un semn, să transmită un semnal (o strângere de mână, sau mişcarea unui deget, sau scuturarea mâinii etc.) pornind de la un anumit jucător „inițiator" (respectivul este indicat), până ajunge înapoi la cealaltă mână a inițiatorului impulsului. Acesta confirmă corectitudinea semnalului (dacă ceea ce a pornit este identic cu ce a sosit). Se cronometrează durata transmisiei, apoi se repetă, de data asta „inițiatorul" fiind vecinul primului. Se caută scurtarea duratei. Se repetă cu câțiva inițiatori. ***Variante**:* se pot trimite două semnale deodată, în sensuri opuse. ***Indicații pentru instructor**:* după fiecare record nou, grupul va fi lăudat şi încurajat.
13.7. Una vorbim şi başca înțelegem!	***Materiale necesare**:* coli de hârtie albă A4, una pentru fiecare jucător. ***Regulile jocului***: jucătorii se adună în cerc, stând pe jos, şi fiecare primeşte o coală de hârtie. În continuare vor închide ochii până la semnalul instructorului. Instructorul comandă: îndoiți hârtia în două, apoi rupeți o bucată mică din colțul din dreapta jos. În continuare comandă: mai îndoiți o dată în două, apoi rupeți o bucată mică din colțul din stânga jos. După ce toată lumea confirmă execuția comenzii, se dă semnalul pentru deschiderea ochilor. Toți îşi despăturesc coala şi o compară cu cele ale vecinilor. Acum formele colilor diferă mult între ele! ***Indicații pentru instructor***: deşi toți au acționat corect, iată ce rezultate diferite se obțin chiar de la nişte indicații foarte simple! Analizându-se desfăşurarea jocului şi exprimarea comenzilor, se va accentua asupra necesității unei comunicări cât mai bune între membrii echipei. Cum a fost dată indicația? De ce? Ce a fost bun şi ce a fost rău?
13.8. Vânătoarea de comori (sufleteşti)	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului***: tema este găsirea lucrurilor valoroase din interiorul ființei celuilalt, nu a celor pe care le poartă pe el sau cu el. Scopul este găsirea numărului maxim de persoane din grup, care prețuiesc aceleaşi idei, virtuți etc. Dacă nu cunoşti persoana pe care o descoşi, mai întâi te şi vă prezentați. Gata de joacă? 1. Găseşte o persoană care poartă acelaşi număr la pantofi - ca şi tine; 2. Găseşte o persoană care poartă şapcă; sau nu-i place şapcă - ca şi tine; 3. Găseşte două persoane care săptămâna trecută au avut teză, lucrare, examen, predare, bilanț etc.; 4. Găseşte trei persoane care sunt din acelaşi an de studii ca tine; 5. Găseşte trei persoane care locuiesc în alte condiții decât tine (cămin, gazdă, rude etc.); 6. Găseşte două persoane care săptămâna trecută au fost la teatru, operă, cinema, discotecă, meci, sport etc.; explicați-vă unii altora de ce vă place s-o faceți;

	7. Găseşte două persoane cărora le place acelaşi gen de muzică, program TV, revistă - ca şi ție; 8. Găseşte două persoane cărora le place să bea cafea, coca, bere, apă minerală etc. ca şi ție; discutați dacă e bine, cum se poate scăpa de obiceiurile rele etc.; 9. Găseşte persoane care pe lângă şcoală au şi serviciu temporar; ce avantaje şi greutăți au din aceasta?
13.9. Jocul cu pantofi	***Materiale necesare:*** fără. ***Regulile jocului***: fiecare participant îşi scoate pantoful din piciorul stâng şi-l aruncă într-o grămadă, din mijlocul cercului. Instructorul amestecă pantofii, apoi fiecare jucător ia un pantof, altul decât al său, şi porneşte să-i găsească proprietarul. Eventual pantofii vor fi repartizați fiecărui jucător de instructor. După ce-l găseşte, cei doi vor face un schimb de informații despre ei, de exemplu: nume, de unde este, de la ce facultate, sau organizație, este, ce an, de ce a venit la lecție, o întâmplare veselă şi alta tristă din viața lui, o ocazie când a fost mândru de el şi alta când s-a ruşinat etc.

14. JOCURI DE ÎNCREDERE

Încrederea înseamnă să te bazezi pe caracterul ori puterea cuiva, ori pe adevărul susţinut de cineva sau ceva.

Numeroase instituţii şi obiceiuri ale societăţii învaţă tinerii şi adulţii să nu aibă încredere unul în altul: "ăla e periculos", sau "e hoţ", sau "ăştia au păduchi", sau "n-ai voie să te joci cu el" şamd. Extremele strică: nu e bine nici să te încrezi orbeşte în cineva, căci poţi deveni uşor victima unui escroc, nici să fii permanent suspicios, aceasta fiind tot un semn de boală.

Jocurile de încredere îndeamnă participanţii la asociere şi interacţiune, evidenţiind realizarea succesului cu ajutorul cooperării. Ele constituie culmea jocurilor de colaborare, necesitând mai multă grijă şi atenţie din partea instructorului în privinţa desfăşurării, precum şi o pregătire mai bună a discutării lor.

Pentru a fi în siguranţă în cursul jocurilor de colaborare, elevii vor depinde unii de alţii. Ca să reuşească, participanţii vor fi nevoiţi să aibă încredere unul în altul. Pentru mulţi jucători, această condiţie poate fi greu de acceptat. Când ne încredem în altcineva, ne expunem pericolului de a avea dezamăgiri, de a fi răniţi corporal sau emoţional. După ce încrederea ţi-a fost înşelată sau trădată o dată, e greu să te mai încrezi în alţii. Şi cu toate acestea, există situaţii în care încrederea în alţii este obligatorie, sau foarte importantă pentru reuşita grupului (supravieţuire etc.).

Unele jocuri impun ca jucătorii să devină ***salvatorii*** colegilor lor.

14.1. Învățarea asigurării colegului	***Materiale necesare:*** fără. ***Regulile activității***: Se prezintă grupului ideea de asigurare şi se arată ce înseamnă *postura corectă pentru asigurare* (vezi # 5.4.). Toți participanții vor imita fiecare mişcare a instructorului, pe rând. ***Postura corectă pentru asigurare*** este următoarea: - Mai întâi, depărtează picioarele la lățimea umerilor (pentru stabilitate). - Apoi fă un pas mic înainte cu un picior (aceasta măreşte mai mult stabilitatea). Palmele vor sta în afară cam la nivelul umerilor, verticale, cu degetele în sus, depărtate la lățimea umerilor. Coatele şi genunchii sunt îndoiți. După ce postura corectă se exersează *individual* de câteva ori, participanții vor trece la aplicații *cu partenerul*. Jucătorii vor fi împărțiți în grupe de trei persoane având greutăți şi înălțimi cât mai asemănătoare. Doi membri ai grupei (salvatorii) se aşează față în față la distanță de aproximativ un metru şi iau postura corectă de asigurare. Al treilea membru stă la mijloc, între cei doi, rigid şi drept ca o scândură, cu brațele încrucişate la piept şi picioarele bine lipite, înfipte în sol, cu fața spre unul din colegi. Apoi persoana din mijloc se apleacă înainte, lăsându-se să cadă spre colegul din față. Pe rând, fiecare salvator prinde şi opreşte căderea celui din mijloc, apoi îl împinge spre colegul din față şamd. Dacă treaba merge bine, cei doi salvatori se depărtează cu ½ pas şi jocul continuă. După un timp, se schimbă rolurile. Instructorul va insista asupra importanței şi responsabilității asigurării colegului, căci jocul poate deveni periculos dacă e făcut neatent. Insistați asupra importanței ascultării şi respectării instrucțiunilor. Se interzice participarea jucătorilor care nu respectă regulile jocurile, sau nu sunt atenți. Jucătorii vor învăța să acționeze numai dacă se comunică corect ***comenzile de asigurare***. Acestea sunt: 1. Salvatorul/ ii spun: ***salvatorii sunt gata***! 2. Cel care cade, răspunde: ***şi eu sunt gata, dar pot să cad?*** 3. Salvatorul/ ii spun: ***cazi***!
14.2. Salcia în bătaia vântului	***Materiale necesare:*** fără; eventual o basma pentru legat la ochi. ***Regulile jocului***: participanții stau umăr lângă umăr şi formează un cerc cu diametrul de maxim 1,5 m. Dacă sunt mulți jucători, se organizează mai multe cercuri de 6-8 jucători. Un voluntar se aşează în centrul cercului, cu brațele întinse lateral şi lipite de corp (sau: încrucişate pe piept, sau: brațele întinse înainte încrucişate la coate, palmele se rotesc până ajung față în față, se încrucişează degetele şi se încleştează palmele, apoi se rotesc antebrațele în jos, spre piept şi în sus pentru a se lipi de piept), cu tot corpul drept şi rigid ca o scândură, cu picioarele bine înfipte în sol. După ce se dau *comenzile de asigurare* (vezi # 14.1), voluntarul cade încet în spate până e prins de cineva, care îl pasează vecinului şi tot aşa mai departe, până ce voluntarul parcurge toată circumferința. Dacă voluntarul nu îşi ține corpul drept şi rigid, sau picioarele bine lipite de sol, jocul nu se poate desfăşura bine. Pe rând, toți jucătorii care doresc vor fi lăsați să stea în centru. ***Variante***: A. Voluntarul din centru poate fi legat la ochi; B. Jucătorii din cerc stau jos, şold lângă şold, sprijinindu-se cu tălpile pe labele voluntarului din centru. ***Indicații pentru instructor***: atenție, dacă jucătorii nu ştiu să asigure şi persoana din centru cade, pot apare accidente corporale sau emoționale! La *descifrarea experienței* se vorcăuta, printre altele, răspunsuri la întrebările: ce aflăm despre ceilalți cu ajutorul acestui joc? ce am aflat despre mine însumi?

14.3. Maşina de fabricat salam

***Materiale necesare**:* fără.

Regulile jocului: se formează două rânduri cu cel puțin 6 participanți fiecare, care stau față în față la distanță de un braț. Jucătorii:

1. vor lua *postura de asigurare*, cu picioarele depărtate şi decalate;
2. vor sta lipiți, umăr lângă umăr;
3. vor întinde brațele înainte, cu palmele în sus şi degetele până la coatele celui din față; brațele vecinilor vor sta alternativ, ca la un fermoar; toate antebrațele şi palmele vor forma un plan orizontal continuu;
4. se vor apleca puțin spre spate, retrăgând capetele şi piepturile, îndepărtându-le de mijlocul formației. (*Variantă*: dacă participanții sunt mai solizi, cele două şiruri stau mai depărtate iar fiecare jucător va apuca mâinile celui din față. În acest caz, poate apare pericolul că forțele jucătorilor sunt insuficiente: brațele încărcate cu greutatea coechipierului pot sili partenerii să-şi ciocnească capetele!).

După ce se termină organizarea şi toată lumea pricepe ce are de făcut, un voluntar devine „salamul" şi se aşează la capătul de intrare al „maşinii". El anunță ce fel de salam este: de Sibiu, ssăsesc, parizer etc. După ce se dau *comenzile de asigurare*, voluntarul sare cu capul înainte şi fața în sus, cu brațele întinse în lungul capului şi corpul cât mai rigid şi drept, pe brațele „maşinii". În continuare, jucătorii pasează „salamul" spre capătul de ieşire, mişcându-şi împreună brațele încet în sus şi lateral spre „ieşire", apoi în jos şi înapoi, în tot acest timp cântând „salam ......", cum le-a cerut voluntarul. „Salamul" va fi transportat la înălțime constantă, fără a fi aruncat în sus, deoarece acțiunea poate deveni periculoasă (ciocnirea capetelor, scăparea „salamului").

La capătul de ieşire al „maşinii" va sta un salvator care ajută „salamul" să cadă şi revină în picioare.

Jucătorii vor sta cât mai apropiați, pentru a nu le scăpa „salamul" printre brațe. Primii patru participanți de la capătul de intrare în „maşină" se vor apleca mai mult pe spate, pentru a nu fi loviți de „salam" când sare în „maşină". Înainte de a intra în maşină, „salamul" îşi va scoate obiectele ascuțite, grele, contondente aflate pe el, sau în buzunare (curele, catarame, bijuterii, pixuri, broşe, chei etc.), care ar putea răni participanții. Atenție, de asemenea, la coatele scoase în afară.

Indicațiile vor fi clare şi scurte.

Nimeni nu sare în „maşină" până ce instructorul nu zice "gata, sări", după care urmează comenzile de asigurare între jucători (vezi # 14.1).

Variante:

A. După o tură, grupa care a dovedit responsabilitate la asigurare poate căpăta permisiunea ca "salamul" să sară în "maşină" luând un avânt de 3-5 m., prin alergare.

B. La mijlocul „maşinii", „salamul" va fi întors cu fața în jos, sau săltat puțin în sus etc.

C. Săritura se face de pe o platformă la înălțimea de 1-2 m. (scară, gard etc.), în care caz componenții „maşinii" vor sta cu corpul întors la 45º spre săritor şi un picior înainte.

D. Jucătorul cade pe spate de la o mică înălțime: scaun, masă, buturugă, gard, zid etc., cu corpul cât mai drept (restul condițiilor ca mai sus). Coechipierii organizați la fel ca mai sus, îl prind şi apoi îl lasă jos, sau îl transportă „afară din maşină" (vezi figura 14.1).



Figura 14.1. Căderea cu încredere

Indicații pentru instructor: pe cât posibil, jocul se desfăşoară în aer liber. "Maşina" va fi verificată şi formația refăcută înaintea intrării fiecărui "salam" (căderii fiecărui jucător). Totodată se verifică dacă participanții sunt atenți.

La prelucrarea experienței se va analiza importanța încrederii în coechipieri pentru succesul grupului, ce purtări măresc şi care micşorează încrederea, ce atitudine e mai productivă: încrederea sau neîncrederea etc.

14.4. Cercul popicelor

***Materiale necesare**:* fără.

Regulile jocului: jucătorii se vor aşeza în cerc, cu față spre interior, ținându-se de mâini. Apoi participanții păşesc înapoi, iar cercul se măreşte până ce toți au brațele bine întinse, dar se țin bine de mâinile vecinilor. Jucătorii se numără cu voce tare: 1,2,1,2,1 şamd. Apoi instructorul comandă; „numerele 1 se apleacă înainte (sau înapoi)!". Jucătorii respectivi se apleacă înainte, ținându-şi corpurile rigide şi drepte ca nişte scânduri, fiind susținuți de brațele vecinilor.

După un timp numerele 1 revin la verticală, şi se comandă: „numerele 2 se apleacă înainte (sau înapoi)!". După câteva astfel de manevre, executate de jumătate din participanți, se va comanda aplecarea simultană a numerelor 1 înainte şi a numerelor 2 înapoi (sau invers).

Variantă: jucătorii se țin de coate (le încrucişează).

***Indicații pentru instructor**:* atenție, sunt mari şanse ca unii să cadă.

14.5. Înşirați-vă după ...

***Materiale necesare**:* fulare (basmale) pentru legat la ochi.

***Regulile jocului**:* în principiu, tema este ca toți participanții să se înşire într-o linie, respectând un criteriu impus, acțiunile lor fiind restricționate într-un mod oarecare, de exemplu fiind legați la ochi. Jucătorii vor fi instruiți să respecte o serie de reguli de siguranță: să se deplaseze încet şi cu mâinile întinse înainte, să nu se împingă, să se oprească imediat ce instructorul strigă „opriți", sau bate de două ori din palme etc.

După ce se leagă la ochi, sunt instruiți că nu au voie să scoată nici un fel de sunet sau vorbă în cursul jocului, apoi li se explică regula de înşiruire. Din numeroasele variante posibile, iată câteva sugestii uşor de adaptat la specificul oricărui grup:

1. În ordinea crescătoare a înălțimii, în față fiind persoana cea mai

scundă, iar cea mai înaltă ultima.

2. În ordinea calendaristică a datei de naştere, în faţă fiind persoana născută la data cea mai apropiată de 1 ianuarie.

Variante: înşiruirea poate fi în ordinea alfabetică a iniţialei numelui mamei, sau al tatălui, în ordinea greutăţii, a lungimii pantofilor etc.

14.6. Jupuirea şarpelui

Materiale necesare: fără.

Regulile jocului: grupul se împarte în grupe cu maxim 15 participanţi fiecare. Fiecare grupă se aliniază într-un şir. Jucătorii se aşează la distanţa de un braţ întins de coechipierul din faţă. Apoi fiecare depărtează picioarele, se apleacă, introduce mâna dreaptă printre picioare şi apucă mâna stângă a celui din spate. În felul acesta se formează un fel de lanţ uman, având o mână stângă liberă la capătul din faţă al şirului şi o mână dreapta liberă la capătul din spate. Tema este deznodarea lanţului pentru a forma o linie dreaptă, nerăsucită, fără a desprinde mâinile, prin orice mişcare, cu excepţia simplei treceri a piciorului pe deasupra celor două mâini apucate. Se stabileşte o penalizare pentru echipa care desface mâinile în timpul jocului, de exemplu reîncepe de la început. Participanţii vor fi lăsaţi să găsească singuri soluţia.

Câştigă grupa care reuşeşte prima să ajungă în picioare, ţinându-se de mână, într-un şir.

Variante: după ce şarpele a fost jupuit, el se poate „îmbrăca" la loc.

Indicaţii pentru instructor: atenţie, unele persoane corpolente pot avea nevoie de ajutor.

Sunt mai multe soluţii (care nu se vor dezvălui jucătorilor. Ei trebuie să le găsească singuri!):

1. Ultima persoană din coada şirului se aşează pe spate, pe sol. Următoarea persoană, din faţă celei întinse jos, păşeşte înapoi peste corpul acesteia, apoi se întinde şi ea pe jos, cu picioarele spre umerii primei aşezate pe sol. În continuare celelalte persoane procedează la fel, fără a desprinde mâinile. După ce ultima persoană se culcă pe sol, se scoală devenind prima din şirul final, apoi îl trage pe următorul de jos, ridicându-l în picioare şamd.

2. Ultima persoană din coada şirului intră printre picioarele celei din faţă, tot timpul trăgând de mână persoana următoare, şi începe un târâş lent prin tunelul format de picioarele coechipierilor, până în faţă. Acolo se ridică în picioare. Persoana trasă de mână de primul jucător, intră şi ea în tunel, târându-se după cel din faţă, trăgând de mână pe următorul. Şi tot aşa până la a doua persoană din capătul din faţă al şirului, după care tot lanţul devine un şir, în picioare, cu mâinile apucate.

3. Primul jucător din capul şirului, ridică mult piciorul drept bine întins şi păşeşte peste capul persoanei următoare, rotindu-se la 180º, pentru a ajunge cu faţa spre coada şirului. Următorul jucător procedează la fel şamd. până la ultimul.

4. Ultimul din coada şirului cade înainte şi rămâne întins pe sol, ţinând mereu mâna vecinului. Acesta cade şi el înainte şamd. până la sfârşitul şirului, după care toată lumea se ridică în picioare, se roteşte etc.

14.7. Mersul pe încredere

Materiale necesare: legături pentru ochi.

Regulile jocului: jucătorii se împart în perechi. Unul din membrii perechii e legat la ochi. Tema jocului e ca nevăzătorul să fie condus de partener într-o scurtă călătorie, care se poate desfăşura în sală sau afară. Conducerea poate fi verbală, sau neverbală: nevăzătorul se ţine cu mâinile de umerii partenerului; ori: partenerul pune mâinile pe umerii nevăzătorului; sau: cei

doi stabilesc un cod de gesturi: când partenerul atinge nevăzătorul pe umărul drept, acesta se întoarce cu 90º la dreapta şi merge înainte etc.

Variante: călătoria poate fi organizată sub forma unei curse cu obstacole (vezi şi # 14.9).

14.8. Şiragul de accidentați

Materiale necesare*:* fulare (basmale) pentru legat la ochi.

Regulile jocului*:* jucătorii se înşiră într-o linie ținându-se de mâini. Toți se leagă la ochi (sunt accidentați), mai puțin primul şi ultimul din şir. "Văzătorii" conduc şirul de "nevăzători" într-o călătorie pe un drum presărat cu obstacole pregătite dinainte: scaune, bănci, mese, uşi, copaci, gropi, tufişuri, garduri etc. În timpul călătoriei, mâinile tuturor jucătorilor rămân mereu apucate. "Văzătorii" de la capetele şirului vor anunța mereu obstacolele şi vor îndruma coechipierii când şi cum să le treacă, iar "nevăzătorii" îşi vor anunța problemele pe care le au („opriți!"; „unde să pun piciorul?" etc.).

"Accidentații" nu vor merge pasivi şi docili, ci vor participa la rezolvarea problemelor pe parcurs, anunțând-şi vecinul de greutățile pe care tocmai le-au depăşit („vezi că e un ciot", „am dat de un copac" etc.), sau sprijinindu-l la cerere etc. Din timp în timp se schimbă rolurile: jucătorii de la capete devin "nevăzători" iar doi jucători din şir devin "văzători" şi vor conduce grupul în călătorie.

Variantă: se poate juca şi: fără mâini; fără picioare; FĂRĂ VORBE.

Indicații pentru instructor*:* anunță clar că cine nu doreşte să participe la joc e liber s-o facă. Cei care nu participă la joc primesc însă sarcini: de asigurare, de observare etc.

14.9. Câmpul minat

Materiale necesare*:* o sfoară sau funie lungă de 25 m., preferabil viu colorată; 50-100 obiecte moi, de mărimea unui pumn strâns (bucăți de polistiren, sau de spumă din masă plastică, popice, cutii de medicamente etc.); 5-10 buc. cartoane albe format A4 (cel puțin o bucată la doi jucători); un stilou tip marker.

Regulile jocului: cu ajutorul sforii se marchează pe sol un dreptunghi cu laturile aprox. 7 x 5 m, care constituie terenul minat (laturile lungi nu vor fi drepte ci şerpuite, neregulate). O latură scurtă şi zona din fața ei reprezintă „baza de plecare", cealaltă linie scurtă şi zona din fața ei – „sosirea", sau „baza inamică". Pe teren se împrăştie „minele" astfel ca să nu rezulte între „plecare" şi „sosire" „poteci" uşor de parcurs, fără a lovi o mină.

Jucătorii vor stabili câteva obiective (scopuri) ale grupului şi le vor scrie cu litere mari, câte unul pe un carton A4. Toate cartoanele vor fi aşezate pe sol în baza inamicului, dincolo de linia de „sosire".

Grupul se împarte în **perechi**, din care un partener legat la ochi va fi „soldatul" care străbate terenul minat, condus de partenerul care vede – „controlorul", numai cu vorbe (este interzisă orice atingere a celor doi), numai din afara terenului. După ce trece linia de sosire, rolurile se schimbă în cadrul perechii: controlorul devine soldat şi se leagă la ochi, iar soldatul devine controlor. „Soldatul" ia un carton şi se întoarce cu el la plecare, străbătând terenul minat.

Sarcina jocului este ca grupul (echipa) formată din toate perechile, să aducă cartoanele la baza de plecare (să îndeplinească obiectivele grupului), într-un timp stabilit. Toate perechile pleacă deodată, la semnalul instructorului, care supraveghează desfăşurarea jocului, respectarea regulilor şi cronometrează acțiunea. Fiecare soldat (pereche) poate transporta la o traversare numai un singur carton. Cartonul poate fi luat din baza inamică numai de soldatul care a traversat terenul minat. De la o bază

la alta cartonul trebuie purtat, nu poate fi aruncat.

Dacă soldatul atinge o „mină” la dus, se reîntoarce la plecare, rolurile se schimbă şi perechea porneşte din nou. Când „mina” e atinsă pe drumul de întoarcere de un soldat care se întorcea la bază cu un carton în mână, perechea se reîntoarce la baza inamică, rolurile se schimbă şi perechea porneşte din nou.

Variante:

A. În loc de cartoane (obiective), pot fi folosite diverse obiecte: monezi, cărți etc. (un „tezaur”), pe care jucătorii le vor salva, aducându-le la baza de plecare.

B. Rolurile din cadrul perechii pot fi păstrate la întoarcere.

C. Pot apare şi diverse „accidente”: o „cădere” a comunicațiilor, adică interzicerea vorbirii pentru câteva minute (maxim două), la semnalul instructorului. Grupa va şti de la început că există această posibilitate şi va trebui să se pregătească.

D. „Minele” pot fi completate cu obiecte mai mari: scaune, cărți, cuier etc.

E. Membrii perechii vor sta față în față, sau spate în spate, cu mâinile în contact, sau eventual îmbrățişați (Atenție la perechile mixte!) şi vor parcurge împreună traseul – dar FĂRĂ VORBE.

F. Pentru mărirea gradului de concentrare şi implicare a jucătorilor, s-a propus chiar „jocul extrem”: înlocuirea „minelor” din obiecte moi cu capcane obişnuite (cu arc) pentru şoareci, armate.

G. Sau, alți paşi spre un fel de *teambuilding extrem*:

- Parcurgerea terenului minat cu capcane de şoareci, dar cu picioarele goale! (Atenție la accidente!).
- Lângă fiecare capcană armată se aşează câte o bucată dintr-un *puzzle*. „Soldații” legați la ochi vor aduna şi aduce bucățile la baza de plecare, pentru a reconstitui acolo întreaga imagine.

H. Un profesor de actorie folosea jocul cu „terenul minat” modificat astfel: alegea doi studenți care formau perechea ce va traversa terenul minat cu 10-15 capcane de şoareci („soldatul” fiind încălțat). Restul grupei priveşte traversarea; interesul spectatorilor fiind de obicei foarte mare (cam ca la spectacolele cu gladiatori). Apoi se scot capcanele şi se cere celor doi să traverseze din nou terenul gol, *mimând* că ar avea totuşi de-a face cu capcane armate. Traversând acest teren gol, studenții talentați la actorie sunt în stare să-i țină pe colegii-spectatori cu sufletul la gură!

Indicații pentru instructor: dacă jucătorii descurcăreți găsesc în terenul minat „poteci” (prea) uşor de parcurs, pozițiile „minelor” pot fi schimbate oricând, pentru a îngreuna traversarea. La fel, când consideră oportun, instructorul poate modifica în cursul jocului şi perimetrul terenului minat. (Justificare: aceste modificări nu fac decât să reproducă realitatea vieții, în cadrul căreia orice situație evoluează totdeauna spre „mai rău”).

După ce jucătorii sunt informați asupra regulilor, sarcinii etc., grupa va avea la dispoziție 5 minute pentru a se organiza, după care instructorul va putea da semnalul de pornire.

La *descifrarea experienței*, întrebările pot fi:

- „Minele” reprezintă obstacolele pe care le întâlnim în viața noastră şi ne împiedecă să obținem ce dorim; care sunt în cazul vostru aceste obstacole reale?
- Putem depăşi mai uşor obstacolele când primim ajutor. Cum se poate face rost de ajutor? Cum se cere ajutorul? Te pricepi să primeşti ajutorul altcuiva? De unde ştii? Te pricepi să ajuți pe altcineva? De unde ştii?
- Ce poate reprezenta schimbarea „minelor”, sau a perimetrului terenului?

14.10. De-a rostogolul	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului**:* jucătorii se întind pe sol cu fața în jos, lipiți unul de celălalt, cu capetele în aceeaşi parte. Brațele vor sta întinse înainte pe sol. Jucătorul de la un cap începe să se rostogolească peste spinările vecinilor, până ajunge în partea cealaltă, unde se aşterne în prelungirea „covorului”. Următorul face la fel şamd. ***Variante**:* grupul se împarte în două grupe, care se întrec să parcurgă mai repede o distanță dată, simultan sau pe rând (contra cronometru).
14.11. Şezi în poală	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului***: participanții formează un cerc, stând umăr lângă umăr cu fața spre centru. La comandă, toți jucătorii se întorc la dreapta şi fac trei paşi spre centru. În felul acesta, ar trebui ca toată lumea să fi ajuns cu vârful labei sale stângi lipit de călcâiul stâng al vecinului din față. Toți pun mâinile pe şoldurile persoanei din față, ținând-o de talie. Se comandă: 1,2,3. La timpul „3”, fiecare se aşează în poala persoanei din spate, ghidat atent de cel din spate. Se mai ajustează pozițiile jucătorilor, apoi se repetă de câteva ori. ***Variante**:* după aşezarea în poală, toți aplaudă (deodată!); sau, cercul se roteşte (toți merg). ***Indicații pentru instructor***: pentru succesul jocului e nevoie de o aliniere corectă a jucătorilor în cerc, cu vârful stâng lipit de călcâiul stâng al vecinului din față. Cere participanților să stea aşezați 5, 10 sau 30 de secunde. Pentru învățarea jocului, împarte grupul în două grupe. Stabileşte “recorduri” care trebuie bătute de întreaga clasă. Acest joc necesită destul de multă încredere între participanți, aşa că ar trebui lăsat pentru partea finală a lecției. Adeseori jucătorii vor fi puternic impresionați de propriul succes.
14.12. Mersul pe cercul suspendat	***Materiale necesare**:* două-trei chingi înnodate (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: grupul se împarte în grupe de 10-15 jucători. Fiecare grupă primeşte o chingă, apoi membrii ei fac un cerc, în picioare, cu fața spre centru, cu brațele întinse, ținând fiecare de chinga care va avea o formă de cerc. Pe rând, fiecare jucător se cațără pe cerc. Chinga este susținută de coechipieri la înălțimea şoldurilor, cu brațele întinse, cu genunchii uşor îndoiți, cu spinarea verticală. Jucătorul se va deplasa de-a lungul cercului până revine la locul de plecare, după care îşi reia locul (şi sarcina) în formație. În cursul deplasării, jucătorul se poate sprijini de coechipieri. ***Variantă***: grupele se apropie până ce aproape se ating cercurile, iar jucătorii se cațără şi trec de pe un cerc pe altul. ***Indicații pentru instructor***: în fiecare grupă, un voluntar va acționa ca salvator, din interiorul cercului.
14.13. Plasa de păianjen	***Materiale necesare**:* un ghem cu sfoară groasă; o rolă cu bandă de lipit (bandă adezivă); eventual câteva cuie. ***Regulile jocului***: între doi stâlpi verticali, amplasați la 6-10 m. unul de altul (copaci etc.), se construieşte din sfoară o „plasă de păianjen”. Se întinde un fir orizontal la înălțimea de 10-80 cm. şi altul la 2-2,5 m. față de sol. Între aceste fire se amenajează (cu noduri) o plasă, cu ochiurile având

deschiderea de 60-80 cm. (cât să poată trece un om) – vezi figura 14.2. Numărul de ochiuri necesar este egal cu numărul jucătorilor (dacă este mai mic, vor trebui inventate reguli suplimentare – vezi mai jos).

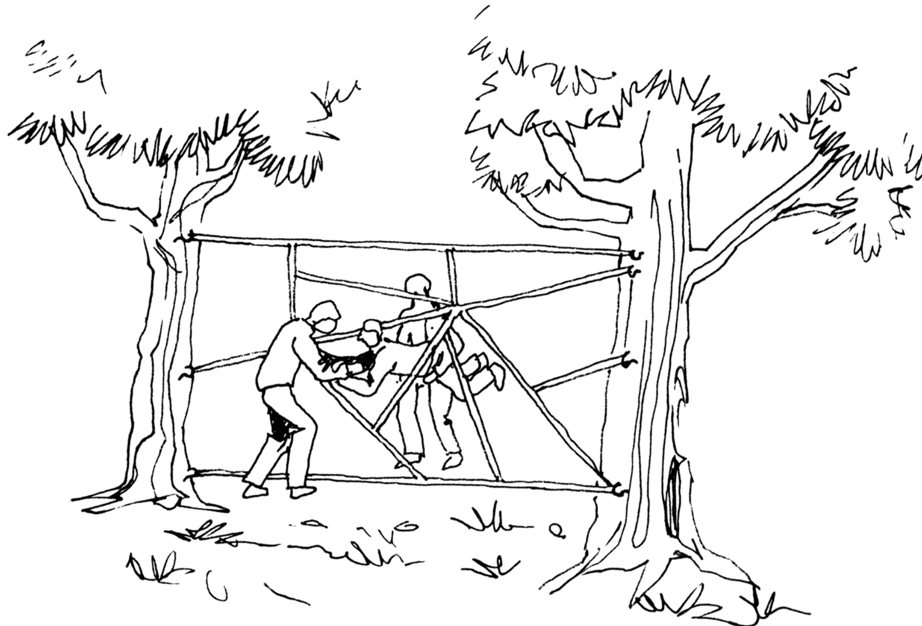


Figura 14.2. Plasa de păianjen

Sarcina grupului este ca toți membrii să treacă dintr-o parte în alta a plasei, fără ca cineva să atingă vreun fir (căci păianjenul-balaur îl înhață!). Nu este voie să se treacă prin afara plasei: pe sub, pe deasupra etc., nici prin săritură. Jucătorul care atinge plasa revine în partea de pornire şi trebuie să treacă din nou. Fiecare ochi al plasei poate fi folosit numai de un singur jucător: după trecerea sa, ochiul va fi blocat de instructor cu bandă adezivă. Jucătorii care au trecut prin plasă pot ajuta coechipierii să traverseze, rămânând însă numai pe partea lor.

După prezentarea jocului, grupa are la dispoziție 10 minute pentru a stabili un plan de acțiune, apoi instructorul dă semnalul de pornire (şi începe cronometrarea).

Variantă: tema poate fi ca echipa să introducă şi să treacă o sfoară/ coardă lungă prin toate ochiurile plasei, apoi s-o mențină câteva momente aşa, fără ca sfoara să atingă vreodată plasa, dar la sfârşit toți jucătorii să fie în contact cu sfoara. Lungimea sforii/ corzii trebuie să fie suficient de mare încât să se poată satisface tema – respectiv trecând şi stând prin toate ochiurile, să mai rămână capetele destul de lungi. Atingerea plasei cu sfoara va fi penalizată cumva de instructorul-arbitru; penalizarea se va stabili înaintea începerii jocului.

Indicații pentru instructor: acest joc este printre cele mai apreciate de elevi, poate chiar cel mai atractiv. Are un puternic impact vizual şi afectiv. Regulile sale pot fi adaptate caracteristicilor specifice oricărui grup, sau şedințe: dacă participanții sunt mai mulți decât ochiurile plasei, se va permite trecerea a 2-3 jucători prin acelaşi ochi (dar nu chiar toți prin ochiul cel mai „uşor"); atingerea plasei de către un jucător poate fi penalizată cu revenirea la plecare a jucătorului respectiv, sau a tuturor jucătorilor care erau în contact cu el, sau a întregii echipe; ochiul folosit de un jucător poate fi stabilit fie de el, fie va fi precizat de grup; se poate stabili un timp limită; fiecare jucător trebuie să fie tot timpul în contact cu cel puțin un alt coechipier şamd. Aceste adaptări, sau „reglaje" pedagogice, depind de

scopul lecției, de gradul de pregătire al participanților, de numărul lor etc.

Înainte de a începe să treacă prin plasă, participanții simt nevoia să se organizeze, eventual să facă una-două probe, treabă pe care o fac aproape toți (cu mai multă sau mai puțină eficiență). Problema apare când îndeplinirea (parțială a) planului inițial duce la o situație care impune modificarea lui. De obicei, grupul nu-şi dă seama de necesitatea opririi acțiunii (fiecare rămânând pe loc, acolo unde a ajuns) pentru a face o nouă consfătuire, ca să adapteze planul inițial la realități. Alte conflicte pot apare din cauza insistenței grupului să rezolve sarcina fără a ține seama de problemele individuale (personale) ale unor jucători.

Jocul oferă splendide posibilități de discuție cu ocazia „*descifrării experienței*”: ce e mai important – omul (membrul echipei) sau scopul (sarcina echipei)?; cine a condus echipa şi de ce el?; de ce nu s-au luat la timp măsuri de corectarea planului inițial? ce poate reprezenta plasa? etc.

Un grup poate repeta jocul, în cursul aceleiaşi şedințe, sau altă dată, cu reguli noi, mai dificile, cum ar fi: penalizare mai drastică a atingerii plasei, sau impunerea unui fel de incapacități asupra unuia, mai multor coechipieri sau tuturor membrilor (legarea unei mâini, legarea la ochi etc.).

Referitor la Varianta jocului – un mod bun de stăpânire/ control al sforii este ca jucătorii să stea cu fața la plasă, trecându-şi sfoara peste spinare, ținând-o cu mâinile şi frecând-o de spinare când o filează, la fel cum se face în alpinism.

14.14. Bățul zburător

***Materiale necesare**:* un băț lung de 3-5 m. (de exemplu un tub sau țeavă din plastic, un băț telescopic de la un cort etc.).

Regulile jocului: grupul se împarte în două grupe egale, care se aliniază în două rânduri, cu jucătorii dintr-un rând stând apropiați umăr lângă umăr. Jucătorii din cele două rânduri sunt orientați față în față dar intercalați, la distanța ceva mai mică de o lungime de braț. Toată lumea ține brațele ridicate înainte, cu degetele arătătoare întinse orizontal la acelaşi nivel (în dreptul taliei). Instructorul, stând cam la mijlocul şi în spatele unuia din rânduri, aşează bățul pe degetele lor, menținându-l orizontal la înălțimea taliei. Atenție: în mod instinctiv, grupul va încerca să ridice bățul; instructorul trebuie să corecteze această pornire.

Sarcina jucătorilor este să depună bățul pe sol, între rânduri, fără ca vreunul din ei să întrerupă vreo clipă contactul degetelor cu bățul! Fiecare va folosi ambele degete arătătoare, ținute sub băț. Nu e voie de atins bățul cu nimic altceva.

Instructorul va explica jocul, apoi va lăsa grupul vreo 5 minute să-şi stabilească un mod de lucru, după care va da semnalul de începere. El va supraveghea respectarea regulilor, iar dacă cineva desprinde degetele de băț, jocul se reia de la început (cu bățul la nivelul taliei).

Atenție: dacă bățul începe să se mişte repede, capătul său poate lovi un ochi etc. şi provoca accidente!

Variantă: rezolvarea se poate uşura pornind cu grupul împărțit în perechi, fiecare primind un băț scurt (aprox. 0,5 m.) pe care să-l depună pe sol. După ce reuşesc, perechile se grupează câte două (4 jucători) care au aceiaşi sarcină, dar cu un băț de aprox 1 m. Apoi se grupează câte 8 jucători, iar în final se adună împreună toată grupa, cum s-a arătat mai sus.

Indicații pentru instructor: sarcina este foarte greu de îndeplinit. Rezolvarea necesită o atenție şi participare totală a jucătorilor, plus o comunicare excelentă. Soluția constă în alegerea unui şef care să coordoneze grupul şi să comande corespunzător. Dar jucătorii, care de obicei vorbesc toți deodată etc., o găsesc cu greu. Chiar şi simpla menținere a bățului la o înălțime fixă va fi dificil de realizat. Din cauza insuccesului grupului, probabil că instructorul va fi nevoit să întrerupă

activitatea de câteva ori pe parcurs, pentru a da jucătorilor posibilitatea să reconsidere şi să modifice modul de lucru ales.

Specialistul american în jocuri pentru *Teambuilding* Tom Heck povesteşte [5] că a folosit jocul la o lecţie de *teambuilding* pentru angajaţii unei societăţi interesată să realizeze coeziunea colectivului în jurul unor principii de funcţionarea firmei, ca să crească productivitatea. S-a constata că deşi tema jocului era să se coboare băţul pe sol, în mod involuntar colectivul îl *ridica*! Traducând situaţia în limbaj managerial, a rezultat că deşi principiile firmei erau corespunzătoare şi clare, fără anumite măsuri speciale colectivul va acţiona instinctiv şi haotic *împotriva* lor, cu toate consecinţele negative. Măsurile necesare a fi luate în întreprindere sunt aceleaşi cu cele necesare succesului în rezolvarea sarcinii jocului: comunicarea mai bună, participarea mai sinceră şi atentă a fiecăruia, neînvinovăţirea altora pentru nereuşită etc.

14.15. Pluta salvatoare

Materiale necesare: două chingi, 6 buc. cercuri cu diametrul aprox. 1 m., câte un fular pentru fiecare jucător.

Regulile jocului: cele două chingi se aştern pe sol, paralele, la o distanţă de aprox. 7 m. (sau se desenează cu cretă două linii). Între ele se aşează pe sol cecurile, în zig-zag, la distanţe de două palme (aprox. 15-20 cm.) unul de altul. *Scenariul* este: grupul se află pe o corabie care ia apă şi se scufundă, căci s-a lovit de o stâncă submarină. La oarecare distanţă de corabia avariată este o plută cu care se poate ajunge la mal. Pentru a se salva, grupul e silit să treacă de pe corabie pe plută, păşind pe stâncile care ies din apa plină cu rechini feroci. Zona de dinapoia uneia din chingi este corabia avariată, zona de dincolo de cealaltă chingă este pluta salvatoare, cercurile sunt stâncile pe care se păşeşte. Jucătorii adunaţi pe „corabie" se aşează umăr lângă umăr şi picior lângă picior, apoi vecinii îşi leagă gleznele cu o buclă destul de largă. *Sarcina*: la semnalul instructorului, grupul porneşte să treacă spre „plută", călcând numai în interiorul cercurilor. Nu se permite folosirea altor mijloace sau obiecte ajutătoare. Dacă cineva calcă pe sol în afara cercurilor, tot grupul se întoarce pe „corabie" şi porneşte din nou.

Variante:

A. Traversare se poate face în timp limitat (10 minute etc.) altfel fluxul acoperă poteca de stânci şi rechinii pot ataca;

B. Doi - trei jucători vor fi legaţi la ochi;

C. Grupul se împarte în două grupe egale, care pleacă de la cele două capete şi parcurg drumul contra timp, dar în sensuri contrare (cum vor interacţiona grupele: vor colabora, sau vor acţiona împotrivă?);

D. Jocul se desfăşoară într-o sală în care se poate face întuneric total. Grupul va fi avertizat de la început că lumina se poate stinge. Durata obscurităţii va fi scurtă: 5-15 secunde.

Indicaţii pentru instructor: jocul va fi propus unor participanţi mai liniştiţi, nu unora super vioi. Persoanele cu probleme la glezne, genunchi, spinare, nu vor participa. Deplasarea se face încet, pentru evitarea accidentărilor.

Privitor la *descifrarea experienţei*, jucătorii vor fi stârniţi să spună ce le sugerează „corabia avariată" (de exemplu: o situaţie, sau o tehnologie, sau o metodă învechită, devenită o piedică pentru dezvoltare), sau „pluta de salvare" (de exemplu: un examen de acreditare, sau o clădire de producţie nouă, sau o tehnologie modernă, sau o altă locuinţă etc.), sau „poteca de stânci" (de exemplu: un curs de calificare, sau ajutorul temporar dat de o secţie de producţie vecină etc.).

14.16. Plimbarea cu încredere	***Materiale necesare:*** o sfoară solidă sau o coardă lungă de 50-100 m.; legături la ochi, una pentru fiecare jucător. ***Regulile jocului***: se alege un teren cu numeroase obstacole şi denivelări, de-a lungul căruia se întinde sfoara legând-o zdravăn de copaci etc. Participanţii legaţi la ochi parcurg pe rând traseul de la un copac la altul, ţinându-se cu o mână de sfoară. Instructorul va comanda plecările fiecăruia la intervale de timp astfel ca participanţii să nu se ciocnească pe parcurs. ***Variante***: traseul poate fi parcurs de jucători fie având voie să vorbească (ajutând astfel jucătorul care urmează), sau în tăcere. O altă dificultate poate fi creată dacă jucătorii nu cunosc traseul şi sunt aduşi din alt loc la locul de plecare, legaţi la ochi şi ghidaţi de instructor. ***Indicaţii pentru instructor***: de-a lungul sforii pot fi amenajate semnale de avertizare (noduri, bucăţi de sfoară, cârlige de rufe, agrafe) care vor fi specificate jucătorilor, de exemplu: 1 nod = atenţie!; 2 noduri = urmează un obstacol, groapă etc. uşor de trecut; 3 noduri = urmează un obstacol, groapă etc. greu de trecut şamd.
14.17. Echilibristică pe sârmă	***Materiale necesare:*** o chingă, sau sfoară colorată, de 6-10 m. lungime. ***Regulile jocului***: jucătorii se împart în două grupe egale, apoi fiecare grupă se organizează pe câte un şir. Cele două şiruri se aşează paralele la o distanţa de aprox. 3 paşi între ele, apoi toţi jucătorii se întorc cu faţa spre cei din şirul opus, alcătuind astfel un fel de coridor. Între umerii vecini ai jucătorilor din acelaşi şir va fi o distanţă de cel mult o palmă. La mijlocul intervalului dintre şiruri se întinde pe sol coarda („sârma"). Ultimul din ambele şiruri devine „echilibristul", care va porni de la un capăt al coridorului, mergând pe „sârmă", cu intenţia de a ajunge la capătul celălalt. „Echilibristul" va merge împleticindu-se şi înclinându-se într-o parte sau cealaltă, fiind susţinut şi reechilibrat de jucătorii de pe margini („proptelele"). După cum are chef, echilibristul va parcurge coridorul cu mai multe sau mai puţine dezechilibrări. Când ajunge la capătul coridorului, „echilibristul" redevine „proptea" şi reintră în şirul din care plecase, iar ultimul din ambele şiruri devine noul „echilibrist" şi porneşte să străbată coridorul. Jocul continuă până ce toţi jucătorii parcurg coridorul. ***Variante***: echilibristul poate avea ochii legaţi, sau numai închişi. ***Indicaţii pentru instructor***: jocul permite o bună apreciere a nivelului de încredere dintre participanţi. Jocuri similare – vezi # 14.2, # 14.4.
14.18. Omida cu ochi la coadă	***Materiale necesare:*** o sfoară solidă sau o coardă colorată lungă de 50-100 m.; legături la ochi pentru fiecare jucător; eventual cutii mari de carton, scaune, mese. ***Regulile jocului***: se stabileşte un traseu mai lung, cu obstacole, eventual marcat cu o sfoara colorată aşezată pe sol. Grupa are sarcina să parcurgă traseul care i se prezintă amănunţit, respectând următoarele condiţii: toţi jucătorii sunt înşiraţi şi fiecare păstrează contactul cu cel din faţă (în general se ţin mâinile pe umerii celui dinainte), toţi sunt legaţi la ochi mai puţin ultimul din şir. Codaşul e ***văzător***, observă traseul şi îndrumă ***capul de coloană***, strigându-i indicaţii despre ce are de făcut, de exemplu: la dreapta, la stânga, atenţie urmează o masă şi vei trece pe sub ea etc. Membrii şirului se mişcă ghidându-se atât după ce simte că face partenerul dinainte, cât şi primind (de la partenerul din faţă) sau dând (partenerului din spate) indicaţii verbale. Din când în când instructorul dă un semnal pentru

	oprirea înaintării şirului şi trecerea ultimului echipier (văzătorul) în capul şirului. În acest scop noul cap de coloană se leagă la ochi, iar noul codaş îşi scoate legătura, devenind văzător şi îndrumător al capului de coloană. ***Variante***: A. Traseu ***slalom***: se instalează sau prevăd obstacole, care trebuie ocolite fără a fi atinse. B. Traseu ***cu îngreunare***: anumite porțiuni de traseu – nu prea lungi şi marcate vizibil - se parcurg ghemuit, sau târâş, sau prin urcuş/ cățărare, sau în echilibru pe o coamă etc. C. Parcurs ***în tăcere***: nimeni nu vorbeşte, nici măcar ghidul văzător din coadă. În acest caz grupa trebuie lăsată la început să stabilească un mod de comunicare neverbal între ghidul din coadă şi capul de coloană nevăzător. D. Schimbarea ghidului din coadă (şi a capului de coloană) la fiecare 30 secunde. Restul regulilor sunt aceleaşi ca la varianta de bază. Jocuri similare – vezi # 14.7, # 14.8.
14.19. Pătura săltăreață	***Materiale necesare:*** un cerc cu diametrul de 2,5-3 m. din țesătură textilă, cu aproximativ 20-22 dispozitive de apucare (mânere) prinse pe circumferință. Tot materialul va fi foarte solid: țesătură pentru prelată etc., mânerele cusute zdravăn de tiv etc. ***Regulile jocului***: grupul poate fi compus din min 9 şi max 22 persoane. Pe rând fiecare membru al grupului/ echipei – „zburătorul” - va sta în mijlocul „păturii” iar ceilalți – „aruncătorii” - apucă mânerele şi întinzând pătura, aruncă in sus şi prind/ amortizează căderea zburătorului. După câteva salturi, zburătorul redevine aruncător iar următorul aruncător îi ia locul pe „pătură”. Aruncătorii se vor sincroniza pentru ca toți să întindă deodată patura, care va fi ținută la o înălțime convenabilă, spre a se evita lovirea/ ciocnirea zburătorului de sol.

15. JOCURI DISTRACTIVE

	Activitatea educativă trebuie să fie vioaie şi distractivă. Jocurile care urmează pot contribui la apariția unei atmosfere corespunzătoare.
15.1. Sardelele	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului****:* jocul e la fel cu „de-a v-ați-ascunselea”, numai că pe invers: un jucător (numit de instructor, sau voluntar) se ascunde, iar la un semnal restul grupului începe să-l caute. Cine găseşte persoana ascunsă, se înghesuie şi se ascunde împreună cu ea, în acelaşi loc. Jocul se termină când ascunzătoarea devine vizibilă din cauza înghesuielii.
15.2. Piatra – hârtia - foarfeca	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului****:* este vorba de o versiune la scară mare a jocului clasic, în care, la un semnal ambii jucători fac deodată cu mâna gestul care simbolizează unul din obiectele: piatra (pumnul strâns), hârtia (palma desfăcută) şi foarfeca (două degete în V). Câştigă cel care a făcut gestul mai „tare”: hârtia bate (înfăşoară) piatra dar e bătută (tăiată) de foarfecă, iar piatra bate foarfeca. În noua versiune, la semnalul instructorului membrii ambelor echipe

mimează toți deodată obiectul pe care şi l-au ales în prealabil, apoi membrii echipei câştigătoare se reped să prindă (îmbrățişeze) membrii echipei care a pierdut. Aceştia fug să scape, dincolo de marginea terenului de joc. Jucătorii prinşi se încadrează în echipa câştigătoare, apoi manşa se repetă. Jocul se termină când toți participanții devin membrii unei singure echipe.

Pentru joc, grupul se împarte în două grupe egale. Pe sol se desenează cu cretă două linii centrale paralele, la 1,5 m distanță (pe care se înşiră echipele) şi alte două în afara acestora, care stabilesc marginile terenului de joc. Fiecare linie de margine se află la distanță egală de linia centrală respectivă (aproximativ 5 m). Înaintea unei manşe, fiecare grupă se sfătuieşte în secret ce obiect va mima, apoi ambele echipe se înşiră față în față la mijlocul terenului, la distanță de două brațe întinse.

15.3. Hai să prindem!

***Materiale necesare**:* fără.

***Regulile jocului**:* este vorba de o variantă a cunoscutului joc „de-a prinselea”. Un voluntar (sau un jucător numit de instructor) aleargă să-i prindă pe ceilalți, care se salvează refugiindu-se în afara terenului de joc (marcat dinainte). Cel prins se ia de mână cu prinzătorul şi formează un „năvod”, care aleargă să prindă alți jucători. „Năvodul” creşte din ce în ce mai mare.

Variante: „ prinzătorul” şi ceilalți „prinşi” (participanți la „năvod”) sunt diferiți de ceilalți jucători: sar într-un picior, au un fular la gât, poartă şapcă etc.

Indicații pentru instructor: la *descifrarea experienței* se va sugera că „prinzătorul” reprezintă individul care susține o inițiativă, sau este un catalizator al schimbării (de mentalitate, de apucături etc.) în cadrul grupului.

Desfăşurarea jocului arată că după ce porneşte, „schimbarea” se petrece în ritm din ce în ce mai rapid. E suficient să vrei – şi vei reuşi!

15.5. Ura, ura, pentru simbol

***Materiale necesare**:* cartoane, fiecare având scris numele unei organizații din cele reprezentate la lecție, prin membrii lor (de exemplu: clasa a 12 B; sau AS Voința; sau Facultatea de Chimie etc.).

Regulile jocului: fiecare participant primeşte câte un carton şi trebuie să găsească pe cei care au un carton similar, apoi grupa respectivă se va organiza şi va striga în cor “ura! ura! ura! pentru ... (numele organizației).

15.6. Teatrul ciudat

***Materiale necesare**:* fără.

Regulile jocului: o parte din jucători sunt actori, ceilalți spectatori. Orice spectator poate striga oricând “***opriți***!”. La această comandă, actorii încremenesc în posturile în care se găseau, iar spectatorul care a strigat ia locul unuia din actori, care devine spectator, iar “piesa” continuă cu noua distribuție. Comanda o dă cel căruia i-a venit o idee grozavă pentru a continua cu mai mult haz “piesa de teatru”.

Iată câteva exemple de “piese de teatru”:

15.6.1. Oamenii-maşină

***Materiale necesare**:* fără.

Regulile jocului: unul din jucători vine în fața grupului şi mimează, interpretând o “maşină” care execută o “operație tehnologică de fabricație” (imaginară), scoțând şi sunete adecvate. “Operația” va fi o succesiune de mişcări mecanice, un ciclu care se va tot repeta mereu. Când unui alt

jucător “inspirat” îi vine ideea unei noi “operații”, se va alătura primului actor, pentru a mima şi el o altă maşină, interpretând o nouă “operație” imaginară.

“Operațiile“ vor avea însă o legătură logică (tehnologică) între ele, de exemplu dacă ultima mişcare a primului ciclu semăna cu aruncarea unei piese după prelucrare, prima mişcare a celei de a doua operații va fi “prinderea” piesei respective, pentru a fi “prelucrată” mai departe în cadrul ciclului doi. Şamd.

“Linia de fabricație umană” are la început o maşină, apoi două, apoi trei şamd. Cu cât mai multe – cu atât mai bine!

Indicații pentru instructor: uneori creativitatea participanților depăşeşte aşteptările, rezultând un spectacol straşnic. Îl puteți filma cu o videocameră, pentru a vă admira, minuna, sau inspira, ori motiva grupul cu altă ocazie, când lumea va fi mai pleoştită.

15.6.2. Corvezile emoționale

***Materiale necesare**:* fără.

Regulile jocului: doi voluntari vor interpreta subiectele date de grup. După ce sunt aleşi, “actorii” se îndepărtează (sau ies din încăpere), apoi restul grupului stabileşte subiectele “piesei”: trei treburi casnice şi trei emoții.

Exemple de *treburi*: spălatul vaselor, spălatul hainelor, spălarea ferestrelor, plimbarea cățelului, agățarea unui tablou, ducerea gunoiului la ghenă, spălarea băii, cârpitul ciorapilor, zugrăvirea unui perete, strângerea aşternutului de pat, aspirarea prafului în cameră, mutarea mobilei, spălarea scărilor, curățirea zăpezii etc.

Exemple de *emoții* ce pot fi asociate: fericire, tristețe, remuşcare, vină, melancolie, dragoste, ură, bucurie, dezgust, simpatie etc.

Actorii sunt chemați în fața grupului şi un jucător anunță una din cele trei treburi casnice, iar actorii încep să o interpreteze. După câteva momente, alt jucător anunță una din cele trei emoții, preferabil ceva în total contrast cu acțiunea în curs. Rezultă scene comice, cu activități casnice efectuate în mod ciudat: plimbarea câinelui cu admirație, sau dusul gunoiului cu remuşcare, sau spălarea hainelor cu ură etc.

15.6.3. Recitarea

***Materiale necesare**:* fără.

Regulile jocului: ne aflăm într-o cafenea din zona Curții Vechi din Bucureşti (sau o piață din Sighişoara, la vremea Festivalului), în aer liber. Lumea ascultă diverşi artişti care cântă, recită etc.

Se aleg 4 voluntari care vor juca un “spectacol” în fața celorlalți membri ai grupului, fără a li se spune însă dinainte ce şi cum vor face (cu o excepție – vezi mai jos). Acțiunea va fi condusă şi regizată de instructor, care va prezenta spectacolul, dând totodată şi indicații “actorilor”, pe loc. “Prezentatorul” invită primul voluntar (singurul instruit dinainte ce are de făcut) în fată grupului, anunțând că este un “poet străin”, care va recita o poezie proprie, “minunată”.

Din păcate, se constată că “poetul” recită în limba sa – cu totul de neînțeles pentru ascultători (jucătorul se va strădui ca “expunerea” să fie cât mai aiurea). După câteva momente, prezentatorul (instructorul) se va scuza pentru neînțelegere şi va drege situația aducând alături de “poet” pe următorul voluntar, ca “interpret”. Pe măsură ce “poetul” recită, “interpretul” va “traduce” “poezia” în româneşte (desigur, spunând ce-i trece prin cap). După alte momente, “prezentatorul” va îmbunătăți transmisia “mesajului poetic” prin aducerea celorlalți doi voluntari, care vor afla că sunt dansatori ce au de interpretat “poezia”.

Atenție: uneori “prezentatorul” va avea nevoie de o mare putere de

	convingere pentru a-i determina pe voluntarii, surprinşi de sarcina lor, să facă ce le cere. Toți 4 voluntarii vor juca un timp, apoi orice spectator va putea striga “opriți”, pentru a lua locul unuia din actori, după care spectacolul va continua.
15.7. Ghici, ce face?	***Materiale necesare:*** fără. ***Regulile jocului***: se aleg 4 voluntari, din care unul se oferă să fie “ghicitor” şi iese afară din sală, iar ceilalți trei se sfătuiesc în fața grupului şi stabilesc câte o scenetă, sau situație, pe care o va interpreta fiecare. Cu cât situațiile vor fi mai diferite şi ciudate, cu atât spectacolul va fi mai reuşit şi distractiv. Exemple: tunderea unui cățel, operație pe inimă, conducerea unei maşini de curse, mutarea unui pian, extragerea unui dinte, cățărarea pe o stâncă, culegerea strugurilor, umplerea cârnaților, participarea la o înmormântare, un discurs politic etc. Grupul ştie temele de interpretat şi va funcționa ca arbitru. După aceea, voluntarul plecat se întoarce, cei trei încep să mimeze, inclusiv cu sunete adecvate - fiecare din ei sceneta sa, iar “ghicitorul” va trebui să descopere ce fac cei trei. El enunță diverse soluții, iar grupul de spectatori “răspunde” dacă soluția enunțată este corectă sau nu, dacă este aproape sau departe de adevăr. Grupul nu vorbeşte însă clar, ci se exprimă în cor, într-un fel convenit dinainte şi cunoscut de “ghicitor”: aplauze sau mormăituri (cu atât mai puternice cu cât soluția e mai apropiată de adevăr), țâțâieli (soluția e greşită), gesturi sugestive: un deget în sus înseamnă bine sau aproape, în jos – greşit etc. Tot timpul cei trei “actori” îşi văd de treabă, nu vorbesc cu “ghicitorul”. Eventual, un spectator poate ajuta ghicitorul, strigând ”opriți!”, pentru a lua locul unui actor (ca să mimeze mai sugestiv). ***Variantă***: mai complicată, cei trei stabilesc o scenetă cu 4 personaje, dintre care ei ştiu ce sunt şi ce joacă, în schimb “ghicitorul” va fi şi el un personaj activ, fără însă a şti ce rol are. Sceneta şi jocul celor trei va contribui la implicarea în acțiune a “ghicitorului”, care evident va participa involuntar şi nedumerit. Ghicitorul are de ghicit: “cine este el?”, sfătuindu-se despre soluțiile propuse numai cu grupul (nu cu actorii).
15.8. Cinci schimbări	***Materiale necesare:*** fără. ***Regulile jocului***: participanții se grupează perechi şi se privesc atent. Apoi membrii perechilor se întorc cu spatele unul la altul şi în timp de 1 minut fiecare îşi face 5 modificări ale înfățişării sale. La semnalul instructorului, toți se întorc față în față şi fiecare caută să identifice cele 5 schimbări făcute de partener. Se schimbă partenerii şi se repetă.
15.9. Te rog să zâmbeşti	***Materiale necesare:*** fără. ***Regulile jocului:*** un voluntar stă în centrul cercului format de restul jucătorilor, care stau aproape unul de altul. Voluntarul se apropie de o „victimă” şi privind-o în ochi, îi spune: „*dragă, dacă mă iubeşti, zâmbeşte-mi*!”. El n-are voie să atingă „victima”, dar altfel, poate face orice. „Victima” rămâne impasibilă şi răspunde: „*te iubesc, dar nu pot zâmbi*”. Ea n-are voie să zâmbească, sau să se strâmbe cât de puțin, în orice fel. Dacă nu reuşeşte să facă „victima” să zâmbească, voluntarul încearcă cu alt jucător, până ce izbuteşte. Victima care zâmbeşte schimbă locul cu cel din centrul cercului. Nu e voie să se folosească cuvinte obscene, vulgare sau obraznice, nici să se facă propuneri explicit sexuale.

15.10. VIP secret	***Materiale necesare:*** cartonaşe format A5, fiecare având înscris numele unei persoane cunoscute: VIPuri, vedete etc. ***Regulile jocului***: instructorul agață câte un cartonaş cu nume pe spatele fiecărui participant. Fiecare va căuta să ghicească numele pe care îl poartă pe spate, întrebându-i pe vecini despre caracteristicile personajului, sau ghicind din purtarea vecinilor față de el. Jocul este potrivit mai ales pentru situația când grupul are de stat şi aşteptat în şir, la o coadă.
15.11. Scapă de minge	***Materiale necesare:*** 3-4 mingii, sau sticle din plastic; un casetofon cu muzică. ***Regulile jocului***: participanții formează un cerc, stând cu mâinile pe umerii celui din față. Instructorul introduce pe rând mingiile, care trebuie pasate vecinului, înainte sau înapoi de-a lungul cercului, folosind picioarele, cât timp cântă muzica. Când se opreşte muzica, cine are mingea (sticla) iese din joc (cerc). Pe măsură ce numărul jucătorilor scade, din cerc se scoate câte o minge. Jocul se termină când rămân în joc doi jucători cu o singură minge.
15.12. Desenează pe nevăzute!	***Materiale necesare:*** foi de hârtie A4, pixuri. ***Regulile jocului***: toți se aşează pe jos şi fiecare primeşte o foaie de hârtie şi un pix. Instructorul le comandă să închidă ochii (eventual sunt legați la ochi) şi să deseneze un subiect precizat de el. Cele mai bune desene se expun pentru restul zilei.
15.13. Să prindem coada!	***Materiale necesare:*** 1-3 cârpe viu colorate (fulare etc.). ***Regulile jocului***: jucătorii se adună în şir, în picioare. Fiecare prinde (îmbrățişează) talia celui din față. În centura celui din coadă se bagă cârpa. Acum grupul formează un fel de „şarpe”, al cărui „cap” are sarcina să muşte „coada” (să-i ia cârpa). Coada se va feri. Restul jucătorilor ajută capul sau coada, fiecare cum doreşte, fără a desprinde însă mâinile de pe vecinul din față. „Capul” care reuşeşte să smulgă cârpa trece la sfârşitul şirului şi devine noua „coadă”, iar jucătorul nr. 2 din față devine „capul” şarpelui. Şamd. ***Variante***: Un grup mare poate fi împărțit în 2-3 grupe (şerpi), ale căror capete vor încerca să „muşte” coada propriului şarpe, sau a altuia.

16. JOCURI DE ÎNCHEIERE

Aceste jocuri au ca scop punerea accentului pe relația dintre distracție şi viața reală, iar pe de altă parte susțin şi dezvoltă solidaritatea creată între participanți de-a lungul lecției. Încheierea lecției încurajează jucătorii să sesizeze importanța ducerii unei sarcini la bun sfârşit şi îi stimulează să reflecteze asupra problemelor din viața lor obişnuită – care urmează după terminarea şedinței de ***Team-building.***

16.1. Să facem o furtună!

Materiale necesare*:* fără.

Regulile jocului*:* toată lumea se aşează pe scaune, bănci, sau pe jos, cu mâinile goale şi tălpile bine sprijinite pe sol.

Instructorul va spune: ”*Uneori ne vine chef să facem ceva aparent imposibil*”, sau „*Chiar acum vom face o minune: vom produce o furtună*”. Apoi va instrui jucătorii ca fiecare din ei să copieze ce va face el când îl va privi, şi să continue acea acțiune până ce instructorul îl va privi din nou pe el în ochi şi va face altceva (adică, fiecare jucător începe şi termină fiecare acțiune separat, nu toți deodată).

a. Se începe cu un şuierat ca al vântului: Şşşşşşşşşş!
b. Apoi instructorul priveşte pe rând fiecare jucător, frecându-şi palmele.
c. Apoi instructorul priveşte pe rând fiecare jucător, pocnind periodic din degete.
d. Apoi instructorul priveşte pe rând fiecare jucător, aplaudând ne-ritmic.
e. Apoi instructorul priveşte pe rând fiecare jucător, pleznindu-şi genunchii.

	f. Apoi instructorul priveşte pe rând fiecare jucător, lovind pardoseala cu picioarele. g. Apoi repetă toate gesturile, dar în ordine inversă! Se poate termina cu declarația: „*ei bine, acum ştiți cum să faceți ceva deosebit, grozav - cum să produceți o furtună. Activitatea noastră comună nu se va termina niciodată. Haideți să mergem şi să schimbăm lumea în bine!*”, după care lecția se termină şi participanții sunt liberi.
16.2. Rețeaua	***Materiale necesare:*** un ghem de sfoară (subțire, colorată). ***Regulile jocului:*** grupul se aşează în cerc. Un jucător ia ghemul de sfoară, explică cu voce tare de ce îi place grupul, reține capătul sforii apoi aruncă altui participant ghemul care se desfăşoară. Acesta apucă sfoara, explică şi el cu voce tare de ce îi place grupul, apoi aruncă ghemul altuia. Şi tot aşa mai departe, până ce restul ghemului revine la primul jucător, astfel ca toți jucătorii se țin de sfoară iar aceasta e desfăşurată în zig-zag de la unul la altul. Rețeaua astfel formată ilustrează relațiile dintre toți membrii grupului. ***Variante:*** jucătorul anunță numele celui căruia îi va arunca ghemul şi va specifica un motiv pentru care îl apreciază favorabil, apoi va arunca ghemul. Declarația va fi despre contribuția celui din față la reuşita activității colective, sau aprecieri în general despre persoana respectivă. După ce toată lumea e legată prin sfoară, instructorul ia o foarfecă şi taie sfoara între fiecare pereche de jucători, explicând: „*la terminarea şedinței (lecției), fiecare participant capătă o bucată de sfoară care-i va aminti mereu de prietenii care i-a făcut aici şi de cele învățate*”.
16.3. Alege un suvenir	***Materiale necesare:*** obiecte mici: jucării, vederi, figurine, mărunțişuri (procurate de la bazar etc.). ***Regulile jocului:*** obiectele se aşează în mijlocul camerei iar jucătorii sunt invitați să-şi aleagă câte trei din ele, care să reprezinte cât mai bine experiența fiecăruia cu restul grupului, din cursul lecției. În continuare, pe rând fiecare depune într-o grămadă, unul, două sau toate trei obiectele, explicând cu voce tare ce i-a sugerat obiectul respectiv, legat de cele petrecute în şedință. La sfârşit, fiecare îşi ia acasă un obiect, ca suvenir de la lecție/ stagiu.
16.4. Ca frunzele copacului	***Materiale necesare:*** o foaie mare de hârtie, pixuri, un marker, o rolă de bandă adezivă, „frunze” tăiate din hârtie groasă (aproximativ A5). ***Regulile jocului:*** instructorul desenează pe foaia mare de hârtie (agățată pe un perete) un copac, cu componentele sale: trunchi, rădăcini, ramuri, frunze, fructe etc. Jucătorii aşezați în cerc, în jurul planşei desenate, primesc câte o „frunză” şi un pix cu care vor scrie pe „frunză” un gând sau o învățătură cu care pleacă de la lecție. Fiecare va prinde apoi frunza sa cu o bucată de bandă adezivă pe copacul desenat pe planşă, într-un loc ce i se pare mai potrivit cu gândul scris: la rădăcină, pe trunchi, pe o ramură, ca o frunză etc. Instructorul închide activitatea comentând atât gândurile scrise pe „frunze”, cât şi locurile unde au fost ele amplasate, accentuând simbolismul şi importanța fiecărei părți (rădăcină, trunchi etc.) pentru ansamblul copacului (grupului).

16.5. Masajul în grup	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului**:* la sfârşitul lecției, când lumea este mai obosită, jucătorii formează un cerc cu fața spre spatele vecinului. Apoi toți se apucă să maseze umerii celui din față. Se încurajează discuțiile. După un timp, toți se rotesc la 180º şi masează pe cel din față (care l-a masat înainte).
16.6. Îmbrățişarea în grup	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului**:* o acțiune foarte bună pentru încheiere. Participanții se aşează în cerc cu fețele spre centru. La comanda instructorului toată lumea se apleacă înainte, până se ating capetele şi se apucă cu mâinile de gâtul/ talia vecinilor – îmbrățişând astfel grupul.
16.7. Cum e el?	***Materiale necesare**:* lista unor adjective plăcute: *drăguț, tare, liniştit, bun, timid, fericit, activ, vesel, politicos, inteligent, prietenos, energic, organizat, curajos, cinstit, deştept, inventiv, rezervat, entuziast, binevoitor, agresiv, gânditor, hotărât, convingător, mulțumit, sensibil, creativ, independent, vesel, ironic, plăcut, calm, încrezător, ascultător, perseverent, milos, capabil, aşezat, neliniştit, neastâmpărat, recunoscător* etc. înscrisă pe foi A4, în număr egal cu al jucătorilor. ***Regulile jocului***: echipa se aşează pe jos în semicerc, fiecare coechipier primeşte o copie a listei cu adjective, o citeşte şi spune dacă nu a înțeles ceva. Pe rând fiecare participant se aşează jos în fața semicercului şi fiecare coechipier îi adresează trei adjective din listă (de exemplu: „*Ionică, ai fost activ, calm, inventiv*”). Toți trec prin fața echipei şi ascultă adjectivele adresate de ceilalți. ***Indicații pentru instructor***: elevii trebuie să se lămurească nu numai ce este ***aprecierea*** (încurajarea sau presiunea pozitivă) şi ce avantaje are, dar şi cu dezavantajele ***deprecierii*** (presiunea negativă şi descurajarea). ***Presiunea negativă*** nu trebuie să fie verbală: pentru transmisia mesajului e suficientă o încruntare sau o privire impacientă. Coechipierul căruia i se transmite „*toți am terminat, numai tu ne mai întârzii”* o să fie stimulat să termine treaba, dar va fi stresat şi dacă nu reuşeşte, se va simți prost. ***Descurajarea*** este o expresie care urmăreşte necăjirea cuiva: „*Costică, nu eşti în stare să faci nimic, nu mai vrem să faci parte din echipa noastră*!”. Vorbele acestea însă n-o să-l încânte pe Costică, iar vorbitorul n-o să se simtă mai bine. Descurajarea şi presiunea negativă mai degrabă rănesc echipa, n-o ajută. Fiecare coechipier trebuie să se simtă bine cu echipa sa. Felul în care spui ceva (*forma mesajului*) e la fel de important ca şi ceea ce spui (*conținutul mesajului*). Cere elevilor să dea exemple de încurajare, respectiv de descurajare. Insistă că aprecierea ajută mai mult decât deprecierea la obținerea succesului.
16.8. Şopteşte vorbe dulci!	***Materiale necesare**:* două-trei chingi înnodate (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: un grup se împarte în două grupe egale, sau dacă este foarte mare (peste 24-26 persoane) în patru grupe, două câte două egale; numărul minim fiind de 6 jucători. În continuare, activitatea se desfăşoară pe două grupe, care primesc o chingă (4 grupe primesc două chingi). Membrii unei grupe formează un cerc, în picioare, cu fața spre centru, cu brațele întinse, ținând fiecare de chinga care va avea o formă de cerc. Membrii grupei asociate se adună în spatele celor din prima grupă, astfel ca

	apar două cercuri de jucători. La un semnal, fiecare jucător din cercul exterior se apropie de urechea (din stânga, de exemplu) a celui din fața lui, şi timp de 15 secunde îi şopteşte la ureche câteva vorbe prietenoase, de laudă, pentru comportarea ascultătorului în perioada precedentă a lecției, sau din alte împrejurări. După scurgerea celor 15 secunde instructorul dă un semnal, iar cercul exterior se roteşte cu un pas (la dreapta), astfel ca persoanele din afară să ajungă în spatele vecinilor primilor ascultători. Se repetă şoptirea, după 15 secunde se dă un nou semnal, cercul exterior se roteşte din nou spre dreapta cu un pas şamd. Se repetă până ce fiecare jucător din cercul exterior a şoptit câte ceva „frumos” tuturor membrilor grupei interioare, apoi cele două grupe schimbă locurile şi rolurile. Ascultătorii nu au voie să vorbească, nici să se întoarcă spre şoptitor. Şoptitorii nu au voie să atingă ascultătorii, sau să le spună prostii.
16.9. La revedere! - A	***Materiale necesare****:* două-trei chingi înnodate (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: un grup se împarte în două sau trei grupe având numere *inegale* de membri (cel mult 8-10 jucători într-o grupă). Membrii fiecărei grupe se adună un cerc, în picioare, cu fața spre centru, cu brațele întinse, ținând fiecare de chingă pentru a forma un cerc. Cele două (sau trei) cercuri se apropie, până ce se ating. În punctele de tangență (preferabil depărtate) jucătorii se întrepătrund (ca dinții unor roți dințate). În continuare, cele două (sau trei) cercuri încep să se rotească încet, exact ca roțile unui angrenaj. La fiecare întrepătrundere se întâlnesc câte alți doi jucători din cercurile vecine, care se vor săruta pe obraz, pentru a-şi lua astfel rămas bun. Se continuă rotirea până ce fiecare membru al unei grupe (cerc) şi-a luat rămas bun de la toți membrii cercului vecin.
16.10. La revedere! - B	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului***: jucătorii se adună în cerc, în picioare. Primul jucător (voluntar, sau numit de instructor) îşi ia rămas bun de la vecin (jucătorul nr. 2) cu un gest corespunzător (îl îmbrățişează, sau îi strânge mâna, îl sărută, sau îi dă o carte de vizită, sau fixează o revedere etc.). După terminarea acțiunii (gestului), vecinul (jucătorul nr. 2) se întoarce spre celălalt vecin (jucătorul nr. 3) şi îşi ia rămas bun cu două gesturi corespunzătoare: primul – cel făcut de primul jucător şi un al doilea, ales de el. Jucătorul nr. 3 se întoarce spre jucătorul nr. 4 şi îşi ia rămas bun cu trei gesturi corespunzătoare: primele două – le copiază pe cele făcute de jucătorul nr. 3, şi un al treilea, ales de el. Şamd – fiecare jucător pasează vecinului de alături sarcina despărțirii, efectuând n+1 gesturi, în care n sunt gesturile făcute de vecinul dinaintea sa. Dacă un jucător uită sau încurcă gesturile făcute de un înainte-mergător, colegii de echipă i le vor reaminti.
16.11. La revedere! - C	***Materiale necesare****:* fără. ***Regulile jocului***: jucătorii se adună în cerc, în picioare, stând umăr lângă umăr. Primul jucător (voluntar, sau numit de instructor) îşi întinde brațul spre centrul cercului, cu palma în sus, apoi le spune colegilor ceva ce i-a plăcut şi ceva ce nu i-a plăcut în cursul lecției. Vecinul (jucătorul nr. 2) repetă: îşi întinde brațul spre centrul cercului şi pune mâna deasupra celei existente, tot cu palma în sus, apoi le spune colegilor ceva ce i-a plăcut şi ceva ce nu i-a plăcut în cursul lecției. Vecinul (jucătorul nr. 3) repetă: îşi

	întinde brațul spre centrul cercului şi pune mâna deasupra celei existente şamd. Activitatea se termină când fiecare membru al grupului are mâna prinsă în coloana centrală de mâini, ce seamănă cu un *kebab*, şi după ce ultimul şi-a spus cele două observații (sau păreri).
16.12. Aprindem luminițe	***Materiale necesare**:* câte o lumânare întreagă (sau măcar o bucată cu lungimea de minim 10 cm.), pentru fiecare jucător; o cutie de chibrituri (sau brichetă). ***Regulile jocului***: jucătorii primesc câte o lumânare şi se înşiră în linie, apoi se stinge lumina (sau jocul se desfăşoară seara). Instructorul, ținând şi el o lumânare, se aşează la un capăt al şirului, apoi îşi aprinde lumânarea. Vecinul va cere voie să-şi aprindă lumânarea de la flacără iar instructorul îi va da voia. Şamd, fiecare cere ajutor şi îşi aprinde lumânarea proprie de la cea a vecinului. ***Variante***: eventual, la începutul jocului instructorul poate interpreta o scenetă cu ajutorul unui jucător pentru a ilustra un exemplu „rău". Instructorul va interpreta un „sărac" care cere lumină (voie să-şi aprindă lumânarea), dar partenerul (bogatul) nu-i dă (gratuit), însă e de acord să-i „vândă" o bucată de flacără, dacă încasează de la „sărac" bani, sau o bucată din lumânare etc. Instructorul se va înțelege dinainte cu colaboratorul asupra scenariului, cuvintelor, gesturilor cât mai sugestive etc. ***Indicații pentru instructor***: în cadrul *descifrării experienței* se va descifra semnificația (una din ele) activității, şi anume, că fiecare poate avea în viață nevoie şi va cere ajutor de la altcineva, sau va fi rugat să dea ajutor vecinului. Se va sublinia că ajutorul dat nu micşorează cu nimic „averea" proprie: flacăra e la fel de puternică şi după ce a aprins lumânarea vecinului. Flacăra poate însemna un ajutor material, sau spiritual: informație, un *know-how* etc. Se va insista şi asupra comparației celor două situații: exemplul „bogatului" rău, în opoziție cu cel al grupului „bun". ***Atenție***: la sfârşitul jocului, toate chibriturile şi lumânările vor fi stinse şi adunate de instructor într-o cutie!
16.13. Să desfacem nodurile!	***Materiale necesare**:* o chingă (vezi # 18.1). ***Regulile jocului***: se fac cât mai multe noduri simple, succesive, pe chingă (nu foarte strânse!). Apoi chinga trece pe rând la fiecare jucător, care desface un nod şi spune o părere, sau ce a învățat el în lecția respectivă, după care dă chinga vecinului. Acțiunea se repetă până se desface ultimul nod.
16.14. Aprecierea fulgerătoare	***Materiale necesare**:* fără. ***Regulile jocului***: pentru aprecierea activității echipei, sau a modului de desfăşurare a şedinței de ***teambuilding***, participanții se adună în cerc, în picioare sau şezând. Instructorul le va pune întrebări cum ar fi: - Cum te-ai simțit în echipa asta, sau în şedința la care ai participat? - Cum apreciezi modul de colaborare – al tău cu ceilalți; sau al celorlalți cu tine etc.? - Cum ai contribuit la succesul acțiunii echipei? - Cum apreciezi modul în care s-au luat deciziile în echipă? Şamd. Răspunsul se exprimă în note: 1 = foarte slab/ rău; 10 = foarte bine/ bun. După fiecare întrebare participanții închid ochii, întind brațele înainte şi

	ridică un număr de degete egal cu nota, sau evaluarea, pe care o dau ca răspuns (strângând restul degetelor). După ce toți participanții îşi exprimă răspunsul, instructorul dă semnalul pentru deschiderea ochilor şi toată lumea vede părerile celorlalți. Cei cu opinii mult diferite de medie vor fi eventual invitați de instructor să explice pe scurt motivația răspunsului lor. ***Indicații pentru instructor***: pe lângă întărirea încrederii reciproce, jocul permite exprimarea opiniei personale fără influențe de la cei din jur.

17. ÎNCHEIERE

	Participanții la jocurile de colaborare au o ocazie minunată de a colabora strâns cu colegii lor pentru atingerea a unui scop comun, într-un mediu sigur şi controlat. Sarcinile de îndeplinit forțează jucătorii să analizeze care sunt motivele pentru care o echipă funcționează bine şi de ce fiecare persoană trebuie să aibă un rol în echipă. Dar şi mai important, participanții îşi descoperă propriile lor puteri şi slăbiciuni, spaime, capacități (ascunse). Activitățile sunt concepute conform unui plan de succesiune, astfel ca greşelile şi învățăturile de la un joc să servească grupului la rezolvarea temei jocului următor. Dar învățătura rezultată din această activitate nu se termină la sfârşitul lecției, ci de abia începe! Sarcina adevărată, deşi nu totdeauna evidentă, este aplicarea în viața de fiecare zi a concluziilor desprinse de participanți, din jocuri. Capacitatea de a colabora bine cu alții asigură beneficii permanente şi pune la dispoziție mijloacele pentru atingerea scopurilor personale.
17.1. Curățirea locului de joacă	Se verifică lista Materialelor din dotare, anexată la Planul lecției. Legăturile pentru ochi se numără, dezleagă, scutură şi usucă, apoi se împăturesc. Se adună mingiile, chingile, frânghiile etc., de pe întreg terenul. Se deznoadă toate chingile, frânghiile etc. Se goleşte apa din sticle. Se notează orice material auxiliar stricat, pentru a fi reparat, înlocuit etc. în vederea următoarei şedințe. Toate materialele se împachetează frumos într-o cutie (sacoşă). Se adună şi evacuează eventualele gunoaie, se aeriseşte sala etc. **Dupa lecția de *Team-building* nu trebuie să rămână urme (vizibile) la locul faptei!**
17.2. Team-building la locul de muncă	Spiritul de echipă nu se creează doar la cursurile de *Teambuilding* şi nu se limitează la vorbe sau la angajamente festive. Dacă *atmosfera* creată de „şef” la locul de muncă, sau de profesori în clasă, sau de antrenor în echipă etc., nu susține apariția şi dezvoltarea unei astfel de mentalități, degeaba vor fi jocurile, sau treningurile (instructajele) la munte, căci lumea uită uşor şi revine la vechile apucături. Iată câteva idei pentru un lider de unitate productivă sau administrativă (dar la fel de bine un cadru didactic, sau un antrenor etc.), ca să-şi

	motiveze şi consolideze echipa pe care o conduce (nivelul premiilor este indicat orientativ): 1. Afişează la loc vizibil sarcinile de serviciu cu numele responsabililor şi datele de finalizare. Trimestrial organizează o ceremonie pentru semnarea de luarea la cunoştinţă a sarcinilor din planul de lucru şi afişează vizibil tabelul cu semnături. 2. Motivarea este intrinsecă. Cere-le coechipierilor să vină cu idei noi şi foloseşte-le. 3. Cere echipei să vină cu 50 de idei noi care vor fi premiate cu câte 50 lei, apoi cu alte 50 de idei noi - care vor fi premiate cu câte 100 lei. 4. Alege „salariatul model al lunii ...” şi creează un loc vizibil pentru el: un loc special rezervat la garderobă/ cuier, un loc rezervat de parcare etc. 5. Descoperă persoanele care îşi fac treaba bine şi spune-le asta sincer, clar şi neîntârziat. 6. Află ce-i interesează pe subordonaţi, ce-i face să se dea peste cap, care le este „butonul de pornire”. 7. Nu subestima niciodată valoarea unui „mulţumesc” spus personal. 8. Când comunici cu ei - priveşte-i în ochi, nu-i domina. 9. Relaţiile cu subordonaţii să fie omeneşti – încearcă să fii în contact corporal direct cu cel cu care vorbeşti. 10. Consumă 90% din timp şi energie pentru a conduce 90% din membrii echipei. Dacă un membru nu vrea să participe – lasă-l în urmă. 11. Rezultatele se măsoară cu rezultate. 12. Creează o legătură directă între rezultate şi recompensă. 13. Recompensează rezultatele neaşteptate. 14. În cazul că cineva are succes, trimite-i acasă o scrisoare de felicitare adresată familiei. 15. O idee pentru ***premiul lunar de excelenţă*** (transmisibil): vopseşte auriu (cu spray etc.) un obiect specific activităţii echipei, eventual unul devenit inutil, de exemplu un pantof rebut (la o întreprindere de încălţăminte), o agendă (la biroul contabilitate) etc. Sărbătoreşte cu echipa, chiar fără vreun motiv oficial. 16. Recompensează coechipierii fruntaşi lăsându-i de exemplu să-şi stabilească singuri programul de lucru, sau să-şi ia o zi liberă. 17. Recompensează angajaţii fruntaşi cu un gest omenos, de exemplu: întreabă-i ce ar dori să mănânce în pauza de prânz şi apoi adu-le personal hrana respectivă. 18. Comunică informaţiile profesionale adunate la seminariile şi conferinţele la care participi. Adu suveniruri din astfel de delegaţii şi împarte-le cu coechipierii. 19. Ţine minte datele zilelor de naştere şi altor aniversări. 20. Invită subordonaţii să luaţi masa de prânz împreună, întreabă-i cum merge treaba şi ce-i de făcut pentru a merge mai bine. 21. Organizează periodic o mică petrecere cu toţi coechipierii, la locul de muncă, sau într-un local (preferabil cu muzică specific nemţească). 22. Distraţi-vă! Pentru asta foloseşte mici jocuri, petreceri, serbări, aniversări etc. 23. Organizează o lecţie cu un profesor din afara întreprinderii despre o activitate nelegată de munca obişnuită a echipei, cum ar fi: ornarea prăjiturilor, cârpirea hainelor, *teambuilding* etc. 24. Roagă clienţii şi colaboratorii să facă aprecieri pozitive despre activitatea echipei şi fă-le publice. 25. Ai încredere în colaboratori. 26. Sărbătoreşte greşelile, căci: cu cât cineva cade mai rău, cu atât va sări mai sus! 27. Fă o anchetă privind satisfacţia clienţilor şi recompensează câştigătorul (cu un bilet de călătorie, o diplomă etc.). 28. Încurajează critica, dar cere criticului ca în afară de semnalarea unei

probleme, să aducă şi 3 soluții posibile.

29. Răspunsurile la problemele noastre sunt aici – cere-le coechipierilor.

30. Ajută angajații să-şi identifice o cale de promovare pentru o carieră de succes. Ar trebui să existe permanent două oferte de posturi, care să stimuleze autodepăşirea angajaților.

31. Invită periodic câte un subordonat la o şedință de nivel ierarhic superior, iar dacă în discuție apar probleme cu care invitatul are legătură, cere-i părerea.

32. Întreabă subordonații ce vor şi ce le place.

33. Ajută subordonații să devină mai buni (calificați etc.).

34. Recompensează angajații care citesc cărți de specialitate: 20 lei pentru fiecare carte (până la 3 buc.; verifică dacă s-a citit).

35. Împărtăşeşte cu coechipierii noutățile profesionale, sau cele organizatorice.

36. Află ce fel de autorizații sau certificate pentru creşterea calificării îşi doresc coechipierii şi ajută-i să le obțină. Eventual cumpără manualele necesare cu banii întreprinderii şi organizează o grupă de studiu.

37. Fă o anchetă (cu chestionar etc.) privind satisfacția coechipierilor şi acționează conform rezultatelor.

38. Organizează ca subordonații, numiți prin rotație, să observe periodic din „umbră" dar deschis/ nesecret, colegii de serviciu sau din alte servicii (ateliere). Cere părerea şi soluțiile lor pentru problemele apărute în cursul zilei respective, sau pentru îmbunătățiri cu caracter mai general ale activității.

39. Alege subordonații cu potențial de promovare şi periodic pune-i să urmărească din „umbră" activitatea unor şefi de la nivelul ierarhic vizat (după ce le ceri voie acestora!). Cere subordonaților respectivi părerea şi propuneri de soluții pentru problemele apărute în cursul zilei.

40. Ajută-i pe subordonați să-şi îmbunătățească biografia (*CV*), arătându-le ce au învățat lucrând cu echipa şi cu tine.

41. Recompensează subalternii cărora „le pică fisa".

42. Încearcă să dai ajutorul şi personal, nu numai prin delegați.

43. Laudă în public, cu multă emoție.

44. Critică în privat, fără accese de emoție.

45. Creează relații strânse cu celelalte servicii şi departamente din întreprindere/ organizație.

46. Dăruieşte ceea ce îți doreşti mai mult! (poate puterea?!)

47. Înfloreşte acolo unde ai fost semănat.

48. Când e nevoie – nu mai respecta regulile!

49. Nu te plimba de la o întâlnire/ şedință la alta, ci aleargă cu un scop.

50. Priveşte situația colectivului şi „din afară", apoi concentrează-te asupra celor constatate.

51. Când e cazul - acceptă că ai greşit şi cere scuze.

52. Nu uita: pentru ca să se schimbe ceva (în jur) – trebuie mai întâi să te schimbi tu (în interior)!

53. Nu încerca să contrazici realitatea, că pierzi timpul degeaba.

Dacă „şeful" Dvs. nu procedează aşa cu subalternii, dați-i să citească această carte. Ajutați-l să se „deştepte", doar sunteți coechipieri!

18. ANEXĂ

18.1. Materiale didactice/ auxiliare pentru jocuri

18.1. Materiale didactice/ auxiliare pentru jocuri

Mai jos enumerăm câteva din materialele necesare, conform celor specificate în descrierile jocurilor.

Jocurile ar trebui adaptate pentru ca aprovizionarea materialelor să fie cât mai simplă (existente; împrumuturi; sau ambalaje folosite etc.), la preț minim, de exemplu: bănci de gimnastică, scaune, saltele, scânduri, bucăți de lemn, cutii de carton etc.

Toate materialele care urmează să susțină greutatea unuia sau mai multor jucători la o distanță de sol, indiferent cât de jos sau de sus, vor fi foarte solide.

Nu faceți economii greşite! Sfătuiți-vă cu specialişti!

Cantitățile necesare depind de joc şi de numărul participanților, dar orientativ vor fi:

- Legături pentru ochi: basmale, fulare
- Mingi şi baloane cu diverse dimensiuni
- Sticle din plastic de ½, 1, 2 l., goale, curate, cu dop
- Container (coş din plastic, găleată etc.) (pentru # 12.48 etc.)
- Cartoane format A 2 (pentru # 10.3.)
- Cartoane format A 5 (pentru # 7.11, # 7.16. etc.)
- Cartoane format A 4 (pentru # 4.7., # 14.9. etc.)
- Dulapi (scânduri groase)
  cu dimensiuni aprox. 2,5 m. x (12x10) cm. — 4-5 buc.
  (pot fi confecționate din scânduri mai subțiri, asamblate cu şuruburi)
- Prefabricate uşoare dar rezistente,
  cu dimensiuni aprox. 25 x 25 x 50 cm. — 8-9 buc.
- Funie cu diametrul 9 mm şi lungimea 12-15 m. — 1 buc.
- Ghem din sfoară (pentru # 14.16.) — 1 buc.
- Ghem din sfoară groasă (pentru # 14.13.) — 1 buc.
- Bandă adezivă (pentru # 14.13 etc.) — 1 rolă.
- Cârlige de rufe — 2-3 buc.
- Casetofon portativ (cu baterii – inclusiv de rezervă)
  şi 1-2 casete cu muzica săltăreață, dar nu obsesivă — 1 buc.
- Chingi țesute din fibre sintetice, cu lățimea minim 3 cm,
  cu lungimea aprox. 5 m. — 5-8 buc.
- Prelată circulară pentru #13.19. — 1 buc.

	Pentru îmbinarea capetelor unei chingi, sau îmbinarea a două chingi, se recomandă utilizarea „nodului în oglindă” din fig. 18.1. Cele două cozi (capete de chingă) rămase după strângerea nodului vor avea fiecare lungimea de cel puțin un lat de palmă (10 cm.).

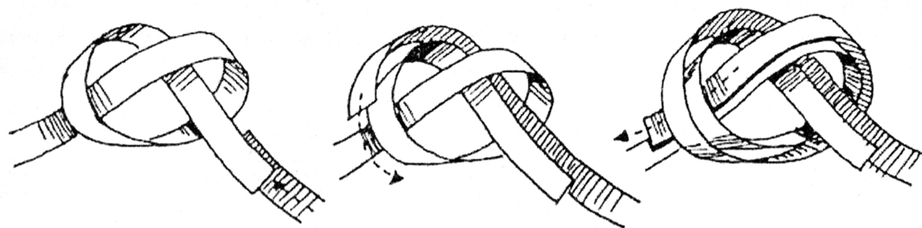


Figura 18.1. Nodul pentru îmbinarea capetelor chingii

Bibliografie

1. Şerban Derlogea – Teambuilding – Editura Amaltea, Bucureşti 2006
2. Ken Blanchard şi alții – Cum să formezi echipe de succes – Editura Meteor Press, Bucureşti 2008
3. Michael A. West – Lucrul în echipă – Editura POLIROM, Iaşi 2005
4. Karl Rohnke – Cowstails and Cobras II – A Project Adventure Publication in cooperation with Kendall/ Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa, USA, 1989
5. Karl Rohnke şi alții - The complete Ropes Course Manual - Kendall/ Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa, USA, 1994
6. Donald Glover, Daniel Midura – Team building through physical challenges – Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, 1992
7. Rüdiger Gilsdorf, Güter Kistner – Kooperative Abenteuerspiele 1 şi 2 – Editura Klett/ Kallmeyer/ Erhard Friederich Verlag GmbH, Seelze Germania 1995/ 2005
8. Miloş Zapletal – Mică enciclopedie a jocurilor – Editura Sport Turism, Bucureşti, 1980
9. Sam Deep, Lyle Susmann – Secretul oricărui succes: să acționăm inteligent – Editura Polimark, Bucureşti, 1996
10. Şerban Derlogea – Aikido pentru toți – Editura Universității din Bucureşti, Bucureşti 2007
11. www.teamworkandteamplay.com/racooncircles.html
12. www.teachmeteamwork.com
13. www.derlogea.ro
14. Life Skills Manual, 2001 – Peace Corps Online Library, http//peacecorps.org/
15. Vezi „teambuilding” şi „teambuilding games” pe *Google*